زانستی سەردەم

گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزییە

دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم دەری دەکات

خاوەنی ئیمتیاز: کەمال جەلال غەریب

ژمارە (12) سالی (٣) نیسانی ٢٠٠٢ نەورۆزی ٢٧٠٢ی کوردی Issue No(12) April 2002

سەرنووسەر

ئەکرەم قەرەداخی

ئەو گۆرانە خیراییانەی ئەمرۆ لە دنیای زانست و تەکنۆلۆژیادا روو دەدەن بۆتە مایەی سەرنج و تیرامانی هەموو دۆستانی زانست و هەموو ئەوانەش کە خۆیان لەبوارە زانستیەکاندا کاردەکەن، پەیدا بوونی رۆژانەی دەها زاراوەو ووشەی نوێ، لەبوارە جیا جیاکانی مەعریفەو دنیای زانست دا، پیداویستیەکی وای هیناوەتەکایەوە کەئیتر لەمەزیاتر ناتوانین دەست بەرداری بین، ئەویش بوونی فەرهەنگی تایبەتیە بۆ هەر لقیکی زانست، تا پسپۆرو شارەزاو خویندکارانی ئەو بوارە پەنای بۆ ببەن و لە کاتی پیویستیدا بەهانایانەوە بیت و لە ریگاشیانەوە بتوانن بابەتی زانستی پەرچڤە بکەنە سەر زمانە شیرینەکەمان.

چۆلی و پرنە بوونەوەی ئەم بوارانە هانی داین وەك ئەرکیکی سەرشانمان کە لەمەولا و بەشیوەی پاشکۆی گۆڤارەکەمان، هەرجارە فەرهەنگیکی خنجیلانە لەیەکیك لەبوارەکانی زانستدا بلاوبکەینەوە، ئیمە بەم هەنگاوە خۆمان بە بەختیار دەزانین و بە مژدەیەکی خۆشی دەزانین بۆ خوینەرو خویندکاری کورد، هیوا دارین پسپۆرو زاناکانمان دریخی لەسەرنج و راو تیبینیەکانیان نەکەن بەرامبەریان و بەدەنگمانەوە بین. هەمیشە نەمری و سەرکەوتن بۆ زمانە شیرینەکەمان.

سەرنووسەر

ریکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بە لایەنی هونەریەوە هەیە پەیوەندییەکان لە ریگای سەرنووسەرەوە دەبیت

ناونیشان:

سلیمانی فولکەی یەکگرتن- گۆڤاری زانستی سەردەم

ت / ٢١٢٢١٦٢

تایپ و مۆنتاژی کۆمپیوتەری : ئاسۆ سەعید حەمەخان

هەلەچنی چاپ : کانی عبداللە عزیز

چاپ : دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم

چاپی بەرگ: ئۆفسیتی تیشك

نەخشەسازی و کاری هونەری : سەرنووسەر

بۆ پەیوەندی کردن لە دەرەوەی ولاتەوە:

سەنتەری سلیمانی

Tel: 001 212 896 3304

Fax: 001 212 896 3305

ئینتەرنیت:

www.sardam.org

پۆستی ئەلکترۆنی

Zanistisadam@hotmail.com

نرخی (٢٠) دینارە

لەم ژمارەیەدا

نۆژداری — medicine

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
تەمەنی نائومێدی	دکتۆرە دڵسۆز جەلال	٣-٨
هەندێك نەخۆشی منداڵ	دکتۆر ئاسۆ فایەق	١٥-١٩
سەدەف	دکتۆر فەرەیدون قەفتان	٢٧-٣٣
دژە خەمۆکی	و: نیان عبدالرحمن	٣٤
پیاوان و تەمەنی نائومێدی	-	٤٤
جوانکاری لووت	دکتۆر محمد جەزا نوری	٥٥-٦٠
فرە فرمێسك کردن	دکتۆر کاوە قەرەداخی	٩٥-٩٦
چارەسەر بە ڕۆنی زەیتون	و: ژوەر جەمال	١٠١
شێواوی دەم و ددان	دکتۆر سعید شێخ لەتیف	١١١-١١٣
نەخۆشیەکانی مێشك		١٢٤
ناڕێکەکانی نوستن لە ساوادا	دکتۆر جەمال مەعروف	١٣٩-١٤٢
خەمۆکی	دکتۆر نزار محمد امین (ئا- ئاڤان عبدالله)	١٤٣-١٤٧
نەخۆشیەکانی دڵ	و: جەمال عارف	١٥٦-١٥٩
ئەسپرین	و: پەری ئەبوبەکر	١٦٠
شەکرەو گژوگیا	و: حسن عبدالکریم	١٨٢-١٨٥
لە جەستەدا بەرد هەیە	و: زانا جەزا	١٨٦
پشت یەشە	دکتۆر عەدنان عبدالله	٢٢١-٢٢٤
نەخۆشیەکانی پێست	و: ڕۆشنا ئەحمەد	٢٥٣-٢٥٨
ئازاری پشت	و: تارا جەمال	٢٥٩-٢٦٢

ڤێترنەری — Veterinary

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
کێشەکانی زاوزێ لە مانگادا	دکتۆر فەرەیدون عبدالستار	٢٢٥-٢٨٨

فسیۆلۆژی — Physiology

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
گەشەی مرۆڤ و بەتەمەنداچوون	ئەکرەم قەرەداخی	٤٥-٥٤
نهێنی دەماخی بلیمەتان	علی ئەحمەد	٦٨
هەوکردن	مەریوان عزت صالح	٧٥-٨٢
فسیۆلۆژی گورچیلەو شلەکانی لەش	سەرهۆز محمد	٨٣-٩٠
ڕێژەی کولیسترۆڵ	نیان حەمە کریم	١٠٢-١٠٣
هیورکەرەوەکان و گورچیلە	رزگار عمر فتاح	١١٠
کرداری هەناسەدان	ساماڵ محمد	١٢٩-١٣٢
خوێنی دەستکرد	بەرزان جەمال	١٤٨
دڵی دەستکرد	عرفان ئەحمەد	١٦١-١٦٣
کەمی ڤولیت	عرفان ئەحمەد	١٦٤
نزگەرە	وەزیرە عبدالله	١٧١-١٧٢
هەندێك پرسیاری گشتی	لازۆ ئەکرەم	١٧٧-١٧٩
تەمەنت چەندە؟	س.ع	٢٧٣-٢٧٧

بایۆلۆژی — Biology

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
گەشەی ڕووەك	کاژاو غالی	١٩٩-٢٠٢
ئاوی ژیان لە خانەدا	ڤیان محمد رشید	٢٠٧-٢٠٩
ئایا جیهان	ناسك عەزیز	٢٨٤-٢٨٦
چاندنی مەمك		٣٠٠

دەرونزانی — Psycology

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
لە خۆتێگەیشتن	شیرزاد حسن	١٣٣
هۆکارەکانی میزبەخۆداکردن	بەسۆز سعید	١٦٥-١٧٠
هەرزەکاری	عبدالرحمن عبدالله	٢١١-٢١٧
خەو		٢٨٢-٢٨٣

کیمیا — Chemistry

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
پیشەسازی لاستیك	دکتۆر زنون پیریادی	٩-١٣
دۆندرمە	خالد محمد خاڵ	٢٤٧-٢٧٢
ئاو پیداویستی و دەستکەوتنی	ناهدە جەمال	٢٦٣-٢٧٢

گەردون زانی — Astronomy

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
دۆزینەوەیەکی نوێی گەردون	پەژار غەفور حەمە	٧٠
هەیڤ و زەوی	عەتا مەلا کەریم	١١٤
مانگی (ئینفیسات)	تارا ئەحمەد	١١٨
زانستی گەردون ناسی	دلنیا عبدالله	١٤٩-١٥٥
گارگارین	شارمان . ق	١٨٠-١٨١

ژینگەزانی — Ecology

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
ئەفریقاو مرۆڤی سەردەم	-	٦٧
زستان و سکپڕی	هەناو غالی	١٣٨
ئاو و زەوی		١٩٠

کشتوکاڵ — Agriculture

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
ترێ	حسن حمەکریم	١١٥-١١٧
پیاز	سۆزان جەمال	١٨٧-١٨٩
نەعنا	نازمی هەورامی	٢٠٣-٢٠٦

سیکسزانی — Sexology

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
فسیۆلۆژی پیرەکان و سیکس	دانا قەرەداخی	٧١-٧٤
کۆئەندامی زاوزێی نێری مرۆڤ	دانا محمد	١٩١-١٩٨
جیاوازی ژن و پیاو	-	٢١٠

فیزیك — Physics

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
بورای موگناتیسی زەوی	جەمال محمد ئەمین	٦١-٦٦
چەمکی کوانتەم	زاهیر محمد سعید	١١٩-١٢٣

ئەندازیاری — Engineering

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
ڕیگاوبان	صدیق محمد ئەحمەد	٩١-٩٤

کۆمپیوتەر و ئینتەرنێت — Computer & Internet

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
حکومەتی بەریتانیاو ئینتەرنێت	بەناز محمد توفیق	١٤
ئینتەرنێتۆمانیا	عایدە قادر رحمان	١٩-٢٣
ململانێی سیستەمی ویندۆز	فازل ئەحمەد	٢٣-٢٦
ڕاڕایی و ئینتەرنێت	کانی عبدالله	٦٩
بە پەرلەکردنی زانیارییەکان	باوکی ڤارۆنا	٩٧-١٠٠
سیستمی ڤیژوەڵ	شوان مستەفا	٢٢٩-٢٤٦

پەروەردە — Education

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
فێرکردن- کارو بیکاری	ئەمیرە محمد	٣٥-٤٣
چارەی شەرمنی منداڵ	جەمال هەلە بجەیی	١٠٤-١٠٩
ترسی منداڵ	شالاو جەعفەر	١٢٥
پرسیارە ڤورسەکانی منداڵ	هەناسە	٢٩١-٢٩٩

دوکیومێنت — Document

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
یەکەم سمیناری کشتوکال لە سلیمانی	کۆمەڵەی زانستی کوردستان	٢٨٧-٢٩٠

پیشەسازی — Indastrial

بابەت	نووسەر	لاپەڕە
بەرگی سەربازی	و: قادر میرخان	٢١٨

هەروەها کۆمەلیك هەوالی زانستیش بخوینەرەوە

تەمەنی نائومێدی و کنۆچکەبوونی ئێسک

The menpause and Osteoprosis

دکتۆرە دڵسۆز جەلال
لەندەن

تەمەنی نائومێدی، واتە وەستاندنەوە لە کەوتنە سەرخوێن، کەماوەیەکی زۆر گرنگە لە ژیانی ژندا، چونکە گۆڕانێکی زۆر لە ژیانیدا ڕوودەدات. هەندێك ژن دەڵێن زۆرباشە شکور عادەی مانگانەم لە کۆڵ بوەوە، منداڵم گەورەبوون، ئیتر بۆ خۆم دەژیم، بەڵام هەندێك ئافرەتی دیکە دەیکەن بەکێشەیەکی گەورەو زۆر مەراقی لێ دەکەن و خەفەتی پێ دەخۆن.

لە کەوتنە سەرخوێن وەستاندنەوە چیەو نیشانەکانی کامانەن؟

لەم وتارەدا وەڵامی پرسیارەکانت دەدەینەوە دەربارەی وەستاندنەوەو بۆچی ئافرەت لە عادە دەوەستێتەوە و چ گۆڕانێك لەلەشیدا ڕوودەدات، تا چ ڕادەیەك ئەو گۆڕانانە کار دەکاتە سەر هەستی ئافرەتەکە؟ هەروەها هەندێك زانیاریشت لەسەر کنۆچکەبوونی ئێسك و تواندنەوەی هەروەها هەندیك دەربارەی ئەوە پێ دەدەین کە چۆن خۆت یارمەتی خۆت بدەیت.

١-لەم بارەیەوە قسە لەگەڵ کێ بکەیت؟

٢-چۆن بەسەر ئەم دیاردەیەدا زاڵ دەبیت واتە بەسەر حالەتەکانی نەمانی سوری مانگانەدا.

٣-چ پرسیاریك لەپزیشکەکەت بکەیت؟ وەکو هۆرمۆن پێ دان چییە؟و چۆن چارەسەر دەکریت؟

لەکەوتنە سەرخوین وەستاندنەوە Menopause:

تەمەنی نائومیدی، یا لە کەوتنە سەرخوین وەستاندنەوە، ئەو ماوەیەیە لە ژیانی ئافرەتدا کەبێ نویژی نامینیت، هەندیك جار پێێ دەوتریت گۆران یا گۆران لە ژیاندا، ئەمەش شتیکی سروشتی هەمو ژنیکە دەبیت بەم ماوەیەدا بروات، هەر ئافرەتیکیش بە جۆریکی تایبەتی خۆی بەم ماوەیەدا تیپەردەبیت.

- ئایا نەمانی سوری مانگانە چییە؟

*ئەو ماوەیە لە ژیاندا کە ئیتر مانگانە بێ نویژ نابیت کەی ئەمە روودەدات؟

*بەزۆری لە دەوروبەری تەمەنی ٤٥تا ٥٥ سالیدا روودەدات، بەلام دوریش نیە پیشتر یا درەنگتر رووبدات.

-چی دەبیت بەهۆی ئەم وەستاندنەوەیە؟

*هەموو مانگیك ئافرەت بێ نویژ دەبیت بەهۆی دوو هۆرمۆنی ئاساییەوە کە لە لەشیدا دروست دەبیت ئەوانەش هۆرمۆنی (ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن)ن ئەم دوو هۆرمۆنە لەشی ژن دروستی دەکەن لە هەموو مانگیکدا بۆ سك، ئەگەر ژنەکە تەمەنی زیاتربیت هیلکەدان کەمتر هیلکە دروست دەکات، ئاستی ئیسترۆجینیش دادەبەزیت، وردە وردە بێ نویژییەکە ناریکوپیك دەبیت پیش و دوا دەکەویت تابەتەواوی دەوەستیت و نامینیت.

-نیشانەکانی چین؟

*دڵ تەنگی لە نیشانە سەرەکیەکانی راوەستاندکەیە، ئەمەش لە ئەنجامی گۆرانی هۆرمۆنەکانی لەشە. لە خوارەوە دەتوانین هەندیك لەنیشانە سەرەکیەکانی بلیین:

١-تیك چوونی پێ نویژی:

بێ نویژی تیك دەچیت و لە کاتی خۆییدا نایەت، پیش و دوا دەکەویت، یان زیاد و کەم دەبیت، ئەمەش رەنگە چەند مانگیگ یا چەند سالیك بخایەنیت پیش وەستاندنەوە، رەنگە ئەم مانگە خوینەکە زۆر زۆر بیت، بەلام مانگەکەی دی زۆر کەم بیت، تکایە ئەگەر هەستت کرد بێ نویژییەکەت زۆر تیك چوە زوو زوو دیدەنی پزیشکەکەت بکە.

٢-هروژمی گەرمی سورهەلگەران و ئارەق کردنەوەی زۆر ئەمەش کاتی بۆنیە، رەنگە پیش یان لەکاتنی وەستاندنەوەکەدا بیت، ئەمەش هیچ زیانیکی نیە رەنگە ژن هەر نەیان بیت. بەلام بۆ ئەو ژنانەی هەیانە پیش وەستاندنەوەکە بەماوەیەك و دوای وەستاندنەوەکە زۆرتر شتیکی ناخۆشە بۆیان.

ژنەکە هەست بە گەرماییەکی زۆر دەکات کە بە هەموو لەشیدا دەروات، و ئارەقیکی زۆر دەکاتەوە و ئەمەش دەوری چەند چرکەیەك دەخایەنیت، جاری وا هەیە ٦-٧ خولەکی پێ دەچیت، لەم کاتەدا رەنگە هەست بە گیژ بوون و لە سەرخۆ چوون بکات و رەنگە دلیش زیاتر لی بدات. ئارەق کردنەوەکە بەزۆری بەشەو رودەدات، پاش ئارەق کردنەوەکە زۆر هەست بەسەرما دەکات، ئەم ئارەق کردنەوەیە خەوی شەوی زۆر لی تیك دەدات.

٣-وشکبوونەوەی ناوگیان (ناوزێ Vagina) ناو گیانی ئافرەتەکە زۆر وشك دەبیت، ئەمەش دەبیت

بەهۆی ئازاریکی زۆر یان نارەحەتی لەکاتی جوتبوندا، ئەمەش دەبێت بەهۆی مەترسی هەوکردنی ناوگیان، رەنگە مەترسی هەوکردنی میزەلدانیش زیاتر بێت، ئەگەر هەستت کرد ناوگیانت ئاوی لێ دێت تکایە بچۆ بۆلای پزیشکەکەت.

٤-گۆرانی سۆز

لەم ماوەیەدا زۆر ئافرەت هەست بەسەریەشە دەکەن، شتیان لەبیردەچیتەوە، و دەمارگیردەبن و هەروەها هەست بەبێ سودی دەکەن، دڵ تەنگ دەبن، ئەو گۆرانانەوا دەکەن کە هەستی بگۆرێت، و لە وانەشە هەندیك هۆی ناو خیزانەکە زیاتر دلتەنگی بکەن ئەگەر دلت تەنگ بوو یەکیك بدۆزەرەوە کە خەمی تۆی بێت و سکالای خۆتی بۆبکە، چونکە رەنگە ئەوە یارمەتیت بات کە تێبگەیت بۆ وا گۆراویت، هەوڵ بدەقسە لەگەڵ ژنیکی برادەرت یان خزمیکت کە لە خۆت گەورەتر بێت بکەیت، بۆ ئەوەی بۆت باس بکەن کە چۆن بەسەرماوەی لە کەوتنە سەرخوین وەستاندنەوەدا زاڵ بێت یان سکالا بۆ پزیشکەکەی خۆت بکەیت.

-ئایا قسە لەگەڵ کێبکەم؟

*ئەگەر نیشانەکانت زۆر ئازاریان دایت و زۆر پێی نارەحەت بویت، تکایە بچۆ بۆلای پزیشکی تایبەتی و سکالای خۆتی بۆ بکە، چونکە رەنگە دەرمانی هۆرمۆنیت بۆ بنوسێت. لە خوارەوە هەندیك پرسیارت بۆدادەنین کە لە پزیشکەکەت بکەیت؟

-ئایا کەی دەتوانم واز لە بەرگری کردنی سکپربوون بهێنم؟

*ئەم پرسیارە دەتوانیت لە پزیشکەکەت بپرسیت، بەلام بۆژنیك کە کەوتنە سەر خوینی نەما وا چاکە تا دوو سالیش دوای ئەوە هۆکانی قەدەغەی سکپری هەر بەکاربهێنین، ئەو ژنەشی کە دوای پەنجا سالی لە کەوتنە سەرخوین دەوەستیتەوە وا باشترە تا سالیکیش پاش ئەوە هەر هۆکاری قەدەکردن بەکاربهێنیت. بەلام پێویستە ئەوە بزانی لەم حالەتەدا بەرگری سروشتی بەکەلك نایەت چونکە رۆژەکانت تیك چوون، هەروەها

حەپی سکپربونیش مەترسی هەیە لەو ئافرەتەی لەو تەمەنەدا بێت و جگەرەکیش بێت، لەبەر ئەوە تکایە لە پزیشکەکەت داوا بکە ریگایەکت بۆ دابنێ.

-ئایا خۆم چی دەتوانم بیکەم بۆ ئەوەی یارمەتی خۆم بدەم؟

*زۆر ژن هیچ هەست بەگۆران ناکەن یان هەستیکی زۆرکەم دەکەن لەکاتی لەسوری مانگانە وە وەستاندنەوە. لەبەرئەوە زۆر بیری لێ مەکەرەوەو لیشی مەترسە، چونکە هەر ژنە بەجۆریك لە سورەکە دەوەستیتەوە.

لەبەرئەوەی ئەگەر توشی کیشەش بویت زۆرشت هەیە بۆت دەکریت بۆ چاك بوونەوە. خۆتی بۆ ئامادە بکە.:

١-ئەگەر بەشەو ئارەقیکی زۆرت کردەوە، هەوڵ بدە خاولیەکی گەورە لەژیر خۆتدا داخەیت و جلەکانیشت با لوکەبن، هەروەها چەرچەفەکانیشت، هەوڵ بدە پانکەیەك و بوتلیك ئاوی سارد لای خۆتەوە دابنیت. ئەگەر بەرۆژ گەرمایی و گرت بۆ هات. هەوڵ بدە چەند شتیك لەبەرکەیت کەبتوانیت لەکاتی گرەکەدا یەکەیەکە دایان بکەنیت، لە هەمانکاتدا هەناسەی قوڵ گرەکە کەم دەکاتەوە.

٢-خواردنێکی ڕێکوپێك بخۆ

خواردنی ڕێکوپێك و پەسەند زۆر گرنگە بۆ ئەوەی بت پارێزیت لەتواندنەوەو کنوچکەبوونی ئێسکەکانت .

٣-خۆت لەجگەرە دوربخەرەوە

ئەگەر جگەرەکێشیت، هەوڵ بدە تەرکی بکەیت، چونکە زۆر جار ئافرەتی جگەرەکێش ساڵێك پێش کاتی خۆیان لە سوڕەکە دەوەستنەوەو نەخۆشی دڵیش زیاد دەکات.

٤-هەر خەریکی ئیشوکاربە:

جولان بەبەردەوامیو ئیشوکار وات لێ دەکات کە هەست بەباشی بکەیت، هەوڵ بدە هەرشتێك مێشکت هیلاك دەکات، نەکەیت، بچۆرە دەرەوە، برادەر پەیدا بکە، یان شتێك بدۆزەرەوە کە خۆتی پێوە خەریك بکەیت.

٥-کریمێك بۆ ناوگیان پەیدا بکە:

ئەگەر وشکی ناوگیانت ئازاری زۆری دایت واتە لەکاتی جوتبوندا ئازارت زۆر بوو، یان بەزەحمەت توانیت بەیەکەوە بخەون، هەوڵ بدە کریمێك بەکاربهێنیت ناوو جۆری ئەو کریمە لە پزیشکەکەت داوا بکە.

٦-بیر لە بەکارهێنانی هۆرمۆنەکان بکەرەوە:

زۆر جار هۆرمۆنەکان سودیان هەیە بۆ زاڵ بوون بەسەر نیشانەکانی لە سوڕ وەستاندنەوەکە، و دەبێتە هۆی نەمانی ئارەق کردنەوەو دەمارگیریو دڵ تەنگیەکە.

پزیشکی میللی:

هەندێك ژن دەڵێن سود لەم جۆرە چارەسەرە دەبینن، بەڵام زانایان بۆیان دەرنەکەوتوە کە سودیان هەیە یان نا .

کنۆچکەبوونی ئێسك
Osteoprsis

کنۆچکەبوونی ئێسك یا تواندنەوەی، کە بە سوك بوونی ئێسقانیش ناودەبرێت، ئەوەیە کە لەگەڵ تەمەندا تەنك دەبنەوەو لە هەردوو توخمەکەدا (پیاوو ژن)دا ڕوو دەدات، بەڵام لەکاتی لەسور وەستاندنەوەکەدا گیروگرفت زیاتر بۆ ژنەکە پەیدا دەکات.

لە مرۆڤدا، تەنکبوونەوەی ئێسقان شتێکی ئاساییە، و تواندنەوەکەشی چارەسەری هەیەو دەتوانین ئەم تەنك بوونەوەیە نەهێلینو بیوەستینین، زۆرشتیش هەیە ژنەکە خۆی بیکات بۆ ئەوەی تەندروستی باش بیتو ئیسکەکانی بەهیز بن.

-توانەوە یا کنۆچکەبوونی ئیسك چی‌یە؟

*لەگەڵ تەمەندا ئیسك وردە وردە سوكو بەتاڵ دەبیت، ئیسکەکان لاوازدەبن، و بەئاسانی دەشکین، بەتایبەتی جومگەی دەست و بربرەکانی پشتو ئیسکی حەوز. بربرەکانی پشت دەکۆمنەوەو رەنگە نارەحەتیو ئازار زیاتر پەیدا بکەن.

-نیشانەکانی چی‌یە؟

*ئەمە لەماوەیەکی زوودا روودەدات، چەند سالیك بەبێ هیچ نیشانەیەك دەبیت، زۆر جار هەتا ٧٠ سالی مرۆڤەکە هەست بە هیچ ناکات. نیشانە سەرەکیەکەی رەنگە کۆم بوونەوەبیت، یا بەهۆی هەلخلیسکانیکی کەمو کەوتنیکی ئاساییەوە ئیسکەکان بشکینو ببنە هۆی ئازاریکی زۆر.

-کێ تووشی دەبیت؟

*نەخۆشی کنۆچکەبون یا تواندنەوەی ئیسك تووشی پیاو ژنیش دەبیت، بەلام لەژندا زیاتر لەدەوروبەری ٤٠ سالیەوە دەبیـنریت، و تەنك بوونەوەی ئیسقانی زۆر خیرا دەبیت بەتایبەتی پاش لەسورەکە وەستاندنەوە، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە هەندیك ژن زۆر بەخیرایی کالسیۆم فری دەدەن بە تایبەتی لە دوای کەمبوونەوەی ریژەی ئیستروجین لە لەشیاندا.

تۆ مەترسی توشبوونت بە نەخۆشی تواندنەوەی ئیسك زۆر دەبیت:

١-ئەگەر زووتر لە کەوتنە سەرخوین وەستایەتەوە (پیش چل سالی)

٢-ئەگەر دەرمانی (کورتیزۆن)نت بۆ ماوەیەکی زۆر بەکار هینا .

٣-ئەگەر سورەکانت زۆر ریکوپیك نەبوون (واتە دواکەوت).

٤–لەپڕ ئێسقانێكت شكابێت بە بەركەوتنێكی كەم یان بە هەڵنوتانێكی ساكار.

٥–ئەگەر جگەرە كێشێكی زۆربیت، یا بخۆیتەوە، و زۆر كالسیۆم وەرنەگریت، و زۆر نەجوڵێیت.

–ئایا ئەم نەخۆشیە چارەسەر دەكرێت؟

*بەڵێ دەرمانی هۆرمۆنەكان،جێی هۆرمۆنەكانی لەش دەگرنەوە، دەبنە بەرگری لە تواندنەوەی ئێسقان.

–چی بكەم بۆ ئەوەی یارمەتی خۆم بدەم؟

*هەر كە هەستتكرد حاڵەتێكی وات هەیە، زوو بكەوەرە خۆت، بۆ ئەوەی ڕێگای لێ بگریت مەترسیەكەی كەم بكەیتەوە.

*تكایە خواردنێكی ڕێكوپێك‌و بەسود بخۆ.

خواردنی بەسود زۆر سودی بۆ تەندروستی هەیە. ئەمەش بەوە دەبێت كە خواردنی هەمە جۆرە بخۆیت كە هەر پێنج جۆرەكەی خواردنی تێدابێت وەك شیر، شیرەمەنی، گۆشت، ماسی، مریشك، نان، هەموو جۆرە دانەویلەیەك، پەتاتە، میوە، سەوزە، خواردنیك چەوری تیدابیت، بۆ ئەوەی ئیسكەكانت باش بن دەبیت خواردنیك بخۆیت كە بە كالسیۆم دەولەمەندبن وەك شیرو شیرەمەنی (پەنیر، ماست، كەرە، فرو)، چەرەس، ماسی، سەوزە گەڵاسەوزی گەورە، تا دەتوانیت چەوری زۆر مەخۆ.

*هەوڵ بدە ڤیتامین لە خواردنتدا زۆربیت.

ئەمەش بەزۆری لە زستاندا زۆر گرنگە، ڤیتامین یارمەتیت دەدات كە دروستكردنی كالسیۆم مەیسەر بكات، ئەوەش لە هیلكە، شیرو زۆر جۆری ماسی دا هەیە، هەروەها لەبەر هەتاو پیستی مرۆڤ ڤیتامین D دروست دەكات بە تایبەتی لە هاویندا.

*زۆر بجولێ.

ئەمەش زۆر گرنگە بۆ ئەوەی ئیسقان تەنك نەبیتەوە، و ماسولكەكان بەهیزبن، و مەترسی شكاندنەوەو تواندنەوە ناهیلن یا كەمی دەكەنەوە لەپیریدا. هەوڵ بدە زۆر بەپێ برۆیت، وەرزش بكە، پاسكیل لی بخورە، مەلەبكە، یان هەر جۆرە كاریكی جولە كە خۆت حەزی لی بكەیت.

بەكارهینانی هۆرمۆنەكان:

بەكارهینانی هۆرمۆنەكان زۆر لە بارە نارەحەتیەكانی لە سور وەستاندنەوە كەم دەكەنەوە، هەندیك ژن هەست بەسودەكانی دەكەن، بەلام هەندیكی دی دەلین حەز ناكەین دەست لەكاری یەزدان بدەین. هەندیكی دیكەش دەلین نامانەویت‌و پیویستمان پێی نیە.

دەبیت ژن زانیارییەكی تەواوی دەربارەی ئەم هۆرمۆنانە هەبیت بۆ ئەوەی بریار بدات بەكاریان بهینیت یان نا.

–ئایا كام هۆرمۆن بەكاربهینین؟

*لە پاش‌و لەكاتی دوای وەستاندنەوە لە كەوتنە سەرخوین لەشی ژن كەمترو كەمتر هۆرمۆنی ئیسترۆجین دروست دەكات.

بەكارهینانی ئەو هۆرمۆنە بەدەرزی یان حەپ یا ریگاكانی دی مانای وایە جێی ئەو هۆرمۆنەی بۆ دەگریتەوە، لە هەمان كاتیشدا هۆرۆمۆنی پرۆجیسترۆن لەگەڵ هۆرمۆنی ئیسترۆجین دا بەكاردیت.

ئیسترۆجین بەشیوەی حەپ، یان دەنوسینریت بەژیر پیستەوە وەكو پارچەیەك یان وەكو جیلی، یان وەكو كرمیك بۆ ناوگیان یان ماسولكەی ناوگیان بۆ ئەوەی نارەحەتی ناوگیان كەم بكاتەوە، یان وەكو دەمانچەیەك دەخریتە ژیر پیستەوە، پزیشكەكە دەتوانیت جۆرەكانیش بۆ رون بكاتەوە. سودەكانی چیە؟

*ئەم هۆرمۆنانە كاتیك بەكاردیت كە بمانەویت زاڵ بین بەسەر نیشانەكانی لە كەوتنەسەرخوین وەستاندنەوە دەتوانیت:

*ئارەقكردنەوە زۆرەكە بوەستیت.

*ناوگیان چارەسەر بكات‌و گەنجی بكاتەوەو تەر بیت.

خۆت هەست بەباشی دەكەیت، لە هەمان كاتدا ئەم هۆرۆمۆنانە مەترسی كنۆچكەبونی ئیسك كەم دەكەنەوە‌و زۆر سودیان هەیە بۆ ئافرەتیك كە هیلكەدانی لە گەنجیدا دەرهینابیت چونكە ئەم نەشتەرگەریە مەترسی كنۆچكەكردنی ئیسقان زیاد دەكات.

-تا چەند دەتوانم ئەم هۆرمۆنانە بەکاربهێنم؟
-دەتوانریت لە ٦ مانگەوە بۆ ٦-٧ ساڵ بەکاربهێنرین بەلایەنی کەمەوە بۆ ٥ ساڵ.
-مەترسییەکانی چی‌یە؟
*دورنیە زۆر بە کەمی ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر (٥-١٠) ساڵ بەکارهات، مەترسیەکانی شیرپەنجەی مەمك زیاد بکەن.
-ئایا هیچ نیشانەیەکی لاوەکیان هەیە؟
*لەوانەیە هەندیك نیشانەی لاوەکیان هەبیت وەکو بێ نویژییەکی کەم لەکاتی بەکارهینانی هۆرمۆنەکاندا، ئەگەر ئەمە رووی‌دا سەردانی پزیشکەکەت بکە. لەوانەیە پزیشکەکە جۆری دەرمانەکەت بۆ بگۆریت.
لەو نیشانانەی دیکەی رەنگە هەست بەمانە بکەیت.
هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن:
١-بەرمیزەلدان دەیەشیت.
٢-کەمیك لەش ئاو کۆدەکاتەوە، و پشت یەشە دەکات.
٣-خەمۆکی دەکات.
هۆرمۆنی ئیسترۆجین:
١-مەمکگەورە دەبیت و دەیەشیت.
٢-قاچ گرژ دەبیت.
٣-گاز لەسکدا پەیدادەبیت.
٤-دڵ تیك چوون رودەدات.
٥-سەریەشە روودەدات.
دەتوانیت خۆت کۆمەلیك پرسیاری وەك ئەمانەی خوارەوە لە پزیشکەکەت بکەیت.
١-ئایا چۆن دەزانم ئەم هۆرمۆنانە بۆم باشن یان نا؟
٢-گرانن یان هەرزان؟
٣-چەندی پێ دەچیت بۆ ئەوەی کار لە لەشەم بکات؟
٤-ئایا ئەگەر هەر لە زوەوە وەریان بگرم نیشانەکانم لە کۆڵ دەکاتەوە؟
٥-ئایا مەترسی بۆ تەندروستیم چی‌یە؟
٦-ئایا زیانی لاوەکیان هەیە؟
٧-ئایا مەترسیەکانی کنوچکە بوونی ئیسکەکانم لی دور دەخاتەوە؟
٨-ئایا مانگانە بێ نویژ دەبم؟
٩-ئایا قەبارەم زیاد دەکات؟
١٠-ئایا لەکوێ زانیاری زۆرتر وەربگرم؟

سەرچاوە: The facts about the menopause.
HRT and Osteoprosis
London 2001

وازهینان لەکلۆنکردنی بەراز بۆ مەبەستە پزیشکییەکان

زاناکانی تیمی زانستی کە کلۆنکردنی مەری (دوڵی)یان ئەنجامدا، ناچاربوون کە پرۆژەی کلۆنکردنی ئەندامەکانی بەراز بۆ مەبەستە پزیشکییەکان بەهۆی هەندیك مەترسی تەندروستییەوە بوەستینن.
تیمی زانستی لەپەیمانگای روزلین لەئەدنبەرە ئەو بەرازانەیان بەکاردەهینا کە بۆماوەیی چاککرابوون بۆ سودوەرگرتن لەئەندامەکانیان لەچاندنیاندا بۆ مرۆڤ، بەلام دامەزراوی جیرون یابومیری پزیشکی کە پرۆژەکە بەریوەدەبات لەگواستنەوەی نەخۆشییە تازەکان بۆ مرۆڤ بەهۆی ئەم ئەندامە تازانەوە، دەترسیت، کەوای لی‌کرد واز لەدانی خەرجی پرۆژەکە بهینیت.
پرۆفیسۆر ئیان ویلموت سەرۆکی تیمەکە کە سەرپەرشتی کلۆنکردنی مەری (دوڵی) کرد، نائومیدی ئەو ئەنجامدانەی کە دامەزراوی جیرون بایومید گرتویەتە ئەستۆی، رایگەیاند؛ ویلموت و زاناکانی دیکەی پەیمانگای رۆزلین ریگەیەکی تایبەتیان بۆ لابردنی جینە دیاری‌کراوەکان لەئەندامەکانی بەراز یان بەکاردەهینا بۆئەوەی جەستەی مرۆڤ وەری‌بگریت، پرۆفیسۆر ویلموت وتی: هەولی ئەوە دەدەن، کە کارکردن لەم پرۆژەیەدا کەم بکەنەوە، کە بەم زوانە تەواو دەبیت.
دریژەی پیدەدات و دەلیت: گەشبینە کە دەبینیت پرۆژەکە پرۆژەیەکی کرداریە لەبەکارهینانی ئەندامی ئاژەلەکان بۆ مەبەستە مرۆییەکان. نائومیدی لەوەستانی یارمەتیدانی پرۆژەکە بەتایبەتی کە ماوەی دووساڵە کاردەکەن بۆ سەرکەوتنی، راگەیاندن.
ڤایرۆسیکی نەناسراو:
ویلموت دریژە بەباسەکەی دەدات و دەلیت: گرفت لەبوونی ڤایرۆسیکی نەناسراودا هەیە، کە ئەم ڤایرۆسە بۆتە هۆی دلەراوکیی زاناکان، لەبەرئەوەی کە ئەگەر شتیکیان دەربارەی بزانیایە ئەوا ریگەیەکیان بۆ چارەسەرکردنی دەدۆزیەوە.
ئەوەی کە جیگەی ترسە پەیدابوونی جۆریکە لەو ڤایرۆسانەی کەزاناکان هیچ زانیارییەکیان دەربارەی نییە لەریگەی کلۆنکردن و گواستنەوەی بۆ مرۆڤ.
زاناکانی بەریتانیا توانای بەکارهینانی ئەندامی ئاژەلەکانیان، وەك: دڵ و گورچیلەیان دەکۆلییەوە، بۆ گۆرینی ئەندامە تیکچووەکانی مرۆڤ.
پیشبینی ئەوە ناکریت کە سەرجەم دامەزراوەکانی دیکەی کەپرۆژە پزیشکییەکان بەریوەدەبەن، هەمان ئەو بریارەی کە جیرون بایومید داویەتی، بگرنەبەر ئەم پیشکەوتنە دوای ئەوەدیت کە پەیمانگاکە بەیارمەتی کۆمپانیای (B.B.L Biothics)ی ئۆسکتلەندی توانای کلۆنکردنی پینج بەرازی بەسەرکەوتوویی پیش چەند مانگیك ئەنجام بدات.
Internet

پیشەسازی لاستیك و چەشنەكانی

دكتۆر زنون پیریادی
كۆلیجی زانست / بەغدا

لە وتاری ئەم جارەماندا باسی پیشەسازی لاستیك دەكەین. لاستیك ماددەیەكی بناغەیی شارستانیەتە چونكە بەڕادەی یەكەم تایەی تۆتۆمبیلی لێ دروست دەكرێت. هەروەها بەشێكی بۆ دروستكردنی كەلوپەلی جۆراوجۆر بەكار دەهێنرێت وەكوو پێلاوو كووتاڵی تایبەتی و گەلێك لە یاری منداڵ.

لاستیك دوو بابەتە:

١-لاستیكی سروشتی.

٢-لاستیكی دەستكرد.

هەتا ساڵی (١٨٦٠) تەنها لاستیك لە بازاڕدا لاستیكی سروشتی بوو. بەڵام لەدوای ئەو ساڵەوە زاناكان دەستیان كردە لیكۆلینەوەو هەوڵ دان بۆ دروستكردنی لاستیكیكی دەستكرد.

لاستیكی سروشتی لە درەختی لاستیك پەیدا دەبێت. دار لاستیك لە وڵاتەكانی ئاسیای ئیستوائی وەكوو مالیزیاو ئەندنۆسیادا دەرویت. پاش هەراش بوونی درەختەكە قەدی دارەكە شەق دەكەن و شلەیەكی سپی وەكو شیر دیتە دەرەوە.

شلە سپی‌یەكە كۆدەكریتەوەو لەخۆیەوە دەمەیەت و ماددەیەكی لاستیكی پیك دیت. بەڵام لاستیكەكە زۆر نەرمەو بەكەلكی دروستكردنی تایە نایەت. هاوڵاتی‌یەكان بەبێ ئەوەی كیمیا بزانن یان لە پیكهاتووی لاستیك شارەزابن لە ئەنجامی تاقی كردنەوە سەیریان كرد ئەگەر هەندیك گۆگرد لەگەڵ لاستیكە نەرمەكەدا تیكەڵ بكەن لەپاشان گەرمی بكەن ئەوا لاستیكەكە رەق دەبیت و بەكەلكی دروستكردنی تایە دیت.

كیمیا زاناكان هەتا كۆتایی سەدەی نۆزدەهەم هیچیان دەربارەی پیكهاتووی لاستیك نەدەزانی چونكە ئەوەی

راستی بێت هەتا ساڵی (١٩٠٠)یش زاناکانی کیمیا بڕوایان بە گەردی پۆلیمەر نەبوو.

شیانی باسە گەردی پۆلیمەر گەردێکی زۆر درێژو مەزنە هەر وەکوو تەزبیح یان زریزە گردەکانی دروست دەبن بە یەك گرتنی ژمارەیەکی زۆر لە گەردی بچووك. گەردە بچووکەکان کە بەیەکەوە دەبەسترێت ئەشێ یەك جۆر بن یان جۆراو جۆر بن.

بەهاتنی چەرخی بیستەم زانست پیش کەوت و ئامێری باش بۆ لیکۆلینەوە دروست کران، ئەمەش بوو بە هۆی دۆزینەوەی پیکهاتووی ماددە پۆلیمەرییەکان.

لەکاتی جەنگی گیتی یەکەم دا ئەلمانیا پیویستییەکی زۆری بە لاستیك هەبوو بۆ تایە دروستکردن بەڵام ریگای ئاسیا گیرا بوو بە درەنگ لاستیکی سروشتی دەگەیشتە ئەلمانیا. لە بەر ئەوە هانی زاناکانی ئەلمانیا دران بۆ دروستکردنی لاستیکی دەستکرد لە تاقیگەدا. کیمیا زاناکان دەستتیان کرد بەپرۆژەکەو لاستیکی سروشتیان هیناو دلۆپاندیان لە ئەنجامی دلۆپاندنەکە ئاویتەی ئایسۆپرین یان ئامادە کرد. بەم جۆرە پیکهاتووی لاستیکی سروستی دۆزرایەوە.

لەتاقی کردنەوەیەکی تردا ئایسۆپرین گەرم کرا لە ژیر گوشارداو بە نەبوونی هەوا لە ئەنجامدا ماددەیەکیان دەست کەوت وەکوو لاستیکی سروشتی.

ئەمە سەرەتایەکی ئاسان بوو بۆ دروست کردنی لاستیکی دەستکرد، بەڵام ئیستا پیشەسازی لاستیك یەکیکە لەپیشەسازییە ئالۆزاوەکان و قورسەکانی جیهان بەتایبەتی لە ئەمەریکاو ئەوروپا. کەرەسەی پیشەسازی لاستیك تەنها پینج شەش ئاویتەن وکوو:

١-بیوتەداین.
٢-ئایسۆپرین.
٣-ستایرین.
٤-کلۆرۆپرین.

شایەنی باسە هەموو ماددەکانی کەرەسەکە لە نەوت واتە پترۆڵ ئامادە دەکریت بە گویرەی تەکنۆلۆژیای تایبەتی.

بابەت و جۆرەکانی لاستیك زۆرن بەڵام ئەوانەی لە جیهاندا ناسراون و بەناوبانگن ئەمانەن:

١-لاستیکی سایۆکۆڵ / Thiokol Rubbers
٢- لاستیکی (نیۆپرین) یان کلۆرۆپرین.
٣- لاستیکی بیوتیل واتە Butyl Rubber
٤- لاستیکی (SBR) واتە Styrene Butadiere Rubber
٥- لاستیکی نایتریل واتە Nitrile Rubber
٦-ئەمەریکا یەکەم مەلبەندی پیشەسازی لاستیکە باشترین تەکنۆلۆژیا بەکار دەهینن بۆ دروستکردنی لاستیکی نوێ و نایاب.

کۆمپانیا بەناوبانگەکانی ئەمەریکا لەبواری پیشەسازی لاستیك دا ئەمانەن:

١-کۆمپانیای گودییر Goodyear
٢-کۆمپانیای گودریچ B.F.Goodrich
٣-کۆمپانیای جەنەرەل تایەرس / Genral Tires

ئەمانەو دەیەها کۆمپانیای تری بچووك هەن لە شاری (ئەکرۆن) لە ویلایەتی (ئوهایۆ) و هەموو تایە دروست دەکەن.

لەراستیدا شاری ئەکرۆن پایتەختی لاستیکە لە جیهاندا. باشترین و نایاب ترین لاستیك لە شاری (ئەکرۆن) دروست دەکریت. هەروەها ئامۆژگاو تاقیگەی

پێش کەوتوو لەناوکۆمپانیاکاندا هەیە بۆ لێکۆڵینەوەی هەمیشەیی بۆ داهێنان و دۆزینەوەی تازە لە بواری لاستیك دا.

خۆم لە ساڵەکانی ١٩٦٧-١٩٧٠ لە زانکۆی ئەکرۆن لە ئەمەریکا خوێندومەو بروانامەی دکتۆرام لەوێدا وەرگرتوە. هەروەها لێکۆڵینەوەکەی ئەتروحەکەم لە بواری لاستیك و پلاستیك و پۆلیمەرەکانی دیکە بوو.

زانکۆی ئەکرۆن ئامۆژگایەکی تایبەتی هەیە بۆ لێکۆڵینەوەی (پۆلیمەر) بە ناو نیشانی : Imstiute of polymer

شایەنی باسە پۆلیمەر گەلێك لەماددەی سەرەکی ژیانمان دەگرێتەوە وەکوو:

١-لاستیك.

٢-پلاستیك و هەموو ماددەیەکی باغە.

٣-ریشاڵی دەستکرد وەکوو: (پۆل ئیستەر) و ئەکریلیك و نایلۆن.

٤-گەلێك شتی دیکەی پۆلیمەری وەکوو کەتیرەو زەمغ و بۆیاغ.

ئەمە لەلایەکەوە لەلایەکی دیکەوە خواردن و جل و بەرگمان هەروەها زۆربەی شتوومەکی ناوماڵمان هەموو پۆلیمەرن. وێنەی ئەم شتانەی باسمان کردن ئەمانەن:

-سلیلوز واتە لۆکەو دارو درەخت و هەموو روەکێك.

-نیشاستە وەکوو لەپەتاتەو برنج و نان و زۆربەی دانوولەکاندا هەیە.

-پرۆتین واتە بەشیکی زۆری گۆشت و هیلکەو پەنیرو هەندیك لە خواردەمەنی رووەکی وەکوو پاقلەو فاسۆلیاو نۆك و نیسك لە پرۆتین پیك دین.

-پیست و چەرم و ریخۆلە هەموو بەکار دەهینرین بۆ پیشەسازی جۆراو جۆر هەموو پرۆتینن واتە پۆلیمەر.

-ئاوریشمی سروشتی و خوری و بەن و موو هەموو بەرهەمی گیانەوەرین و پۆلیمەری سروشتین.

وینەی پۆلیمەری (دەستکردیش) زۆرن وەکوو پەیکەری سەلاجەو جل شۆرو رادیۆو تەلەفزیۆن.

هەروەها کورسی و قەنەفەو دۆلابی پلاستیك. ئامیرو شتومەکی کارەبا و فەرش و قالی ناوماڵ.

ئەمانەو هەزارەها شتی تر کە هەموو پۆلیمەری دەستکردن.

پیشەسازی لاستیك:

بێگومان تەکنۆلۆژیای دروستکردنی لاستیك لە هەموو تەکنۆلۆژیاکانی تری پۆلیمەر دروستکردن ئالۆزترە. نهینی تەکنۆلۆژیاکەو وردەکاری کارلیکەکان بەتەواوی نەگەیشتۆتە ولاتە دواکەوتووەکان بەلام ئەتوانین بەشیوەیەکی ئاسان ئەو تەکنۆلۆژیایە لیرەدا بۆ خوینەران روون بکەینەوە دوو چەشن تەکنۆلۆژیا هەیە بۆ ئامادەکردن و پیشەسازی لاستیك و پۆلیمەرەکانی تر.

کاری پۆلیمەر دروستکردن بەکوردی پیی دەلین (پۆلیمەرین) واتە کرداری پەلمەرە، بە ئینگلیزیش پیی دەلین: (Polymerization) بەدوو چەشن (پۆلیمەرین) جێ بەجێ دەکریت:

جۆری یەکەم:

ئەم چەشنە پۆلیمەرینە پیی دەلین پۆلیمەرینی چر بوون واتە (پلمرە)

وینەی ئەم چەشنە پۆلیمەرینە دروست کردنی لاستیکی کە بەناوی لاستیکی (پۆلی سۆلفاید- polysulfide rubber) واتە ئەم لاستیکە لەهەموو لاستیکە دەستکردەکان کۆنترە هەرچەندە حالی حازر بەباشترین نازمیریت. لاستیکی (پۆلی سولفاید) ناویکی تریشی هەیە بە ناوی (سایۆکۆڵ) و ئامادە دەکریت بە کارلیکی کیمیایی نیوان (سۆدیۆم نیتراسۆلفاید- sodinm tetrasulfide) و ئەسیلین دای کلۆراید. (Ethylene diechloride)

لەم کارلیکە کیمیایییەدا خویی چیشت واتە (Nacl) بەرەڵا دەبیت و لاستیکی (سایۆکۆڵ) پیك دیت. لاستیکی سایۆکۆلیس چەند چەشن و جۆری هەیە ئەوەش بەگۆرینی جۆری گۆگردیدی صۆدیۆم یان کلۆریدی ئەسیلین پیك دین. شایەنی باسە لاستیکی

سایۆکۆل بۆ سواغدانی ڕووی ناوەوەی تانکی نەوت و بەنزین و گازۆیل بەکار دەهێنرێت، هەروەها قەبارەیەك لەم لاستیکە بۆ پیشەسازی سیکۆتین و کەتیرەی جۆراو جۆراو بەکار دەهێنرێت. جۆری دووەم:

پێی دەڵێن (پۆلیمەری خستنە سەر) واتە (Addition polymerization) زۆربەی ئەو ئاوێتانەی بەم جۆرە تەکنۆلۆژیایە پۆلیمەرێن دەکرێن بەندی دوانەی نێوان کاربۆن و کاربۆندا هەیە. لە ئەنجامی پۆلیمەر بوونا بەندە دوانەکانی ئاوێتەکان دەخرێنە سەر یەکتری. بەم جۆرە بەندە جوتەکان دەکرێنەوەو لە ئەنجامدا گەردەکان یەك دەگرن و دەبن بە زنجیرەیەکی درێژی پۆلیمەری.

لێرەدا تەکنۆلۆژیای چۆنێتی ئامادەکردنی لاستیکی SBRپـێ ْش کەش دەکەن کەوا بەم تەکنۆلۆژیایە جێبەجێ دەکرێت.

شایەنی باسە SBR لاستیکی بەناوبانگە، پیکهاتوەکەی بریتیە لە ٧٥٪ (بیوتەدایین) لەگەڵ ٢٥٪ستایرین هەردوو ئاویتەکان واتا (بیوتەدایین)و (ستایرین) بەیەکەوە کارلیکی کیمیایی دەکەن و دەبن بە پۆلیمەریکی (هاوبەش).

زۆربەی لاستیکی (SBR) بە تەکنۆلۆژیای (پەلمەرینی غروی–Emulsion polymerization) ئەنجام ئەدریت.

قۆناغی یەکەمی پیشەسازییەکە لە پلەی گەرمی (٥٠°س) جێ بەجێ دەکریت واتا تیکەلی بیوتادایین و ستایرین دەخریتە ناو (کارلیك گایەکی) قەپات و گەرم دەکریت لەژیر گوشاردا. لیرەدا لە ٧٥٪ کەرەسەکان دەبن بەلاستیك لەماوەی (١٥) سەعاتدا. کارلیکی پۆلیمەرین دەوەستینریت بەهۆی کەمیك لە ئاویتەی هایدرۆکینۆن. ئەم ئاویتەیە ئەتوانیت کارلیکی پۆلیمەرین فەرامۆش بکات. شیانی باسە ستایرین ماددەیەکی شلە کەچی بیوتەدایین غازە. پاش ماوەیەك زیادەی هەردوو ئاویتەکان لە لاستیکەکە جیا دەکرینەوەو بەکاردەهینرین دووبارە پاش تیکەڵ کردنیان لەگەڵ قەبارەیەکی تر لە بیوتەدایین و ستایرین.

پیش ئەوەی ماددەی لاستیکەکە سارد بکریتەوە ریژەیەکی کەم لە مادەیەکی (جێگیرکەر) واتە (Stabilizer)ی تیکەڵ دەکریت بۆ ئەوەی بەرگری لاستیکەکە زیاد بکات دژی رزین چونکە ئۆکسجینی هەوا بەهەمیشەیی کارلیکی کیمیایی لەگەڵ لاستیکدا دەکات و لە ئەنجامدا دەیرزینیت.

بۆ وینە هەندیك لە (رەشایی کاربۆن) واتە (هیسی کاربۆن– Carbon black) تیکەڵ بەلاستیك دەکریت بۆ جیگیرکردنی. لاستیکیکی تر هەیە بەناوبانگەو ماددەی کەرەسەکەی غازی (ئایسۆپرینی) لەگەلدا تیکەڵ دەکریت ئەمجا دەکریت بە پۆلیمەر. لیرەدا ئایسۆپرین سوودی ئەوەی هەیە کە بەهۆی بەندە جووتەکەی ناوگەردەکانی لاستیکە بەهیز دەکریت پاش دروستکردنی ئەویش بەهۆی کارلیك کردنیقەبارەیەك لە گۆگرد لەگەڵ لاستیکەکەدا توخمی گۆگرد ئەتوانێ گەردەکانی لاستیکەکە بەیەکەوە ببەستیت بە هۆی رایەڵ کردنی گەردەکان.

شایانی باسە (ئایسۆبیوتیلین) پۆلیمەرین دەکریت بەتەکنۆلۆژیای (ئایۆنی مووجەب) و بەیاریدەدانی ترشی لویس وەکوو کلوریدی ئەلەمنیوم، هەروەها شلەی (کلوریدی میسلین) بەکاردەهینریت لەپلەیەکی نزم دا. وابزانم ماوەمان ماوە لیرەدا بۆ باسکردنی بابەتیکی تر لەلاستیك ئەم بابەتەی دوایی پیی دەلین لاستیکی (نیۆپرین) یان پۆلی کلۆرۆپرین لەراستیدا لاستیکی (نیۆبرین) یەکەم لاستیکی دەستکردبوو لە ئەمەریکا. کلۆرۆپرین بریتییە لە (٣،١ بیوتەدایین) بەڵام توخمی کلۆری تیادا هەیە. لاستیکەکەی پیی دەلین (نیۆپرین) و قەبارەیەکی زۆری لی بەکار دەهینریت بۆ وینە بەرهەمی ئەم لاستیکە لە سالی (١٩٦٩) گەیشتە (١٣٠) ملیۆن کیلۆ بووە لە ئەمەریکا.

تەکنۆلۆژیای دروستکردنی لاستیکی (نیۆبرین) زۆرلە تەکنۆلۆژیای پەلمەرینی (بیوتادائیین) دەکات کەپیش ماوەیەك باسمان کرد. مایەوە لاستیکی (نایتریل Nitrile Rubber کە بەکورتی چەند دیریکی لەسەر

دەخوێنینەوە چونکە ئەم لاستیکەش هەمیشە زۆر بەناو بانگە.

یەکەم بەرهەمی بازرگانی ئەم لاستیکە لە کارگەکانی ئەڵمانیا جێبەجێ کرا. ئەم لاستیکە پێك دێت لە پۆلیمەرێنی بیوتەداییین و ئەکریلۆنایتریل بەهاوبەشی رێژەی هەردوو ئاوێتەکان وەکوو رێژەیان لە لاستیکی SBR وایە.

بەکارهێنان و سوودەکانی لاستیکی نایتریل زۆرن و هەندێکیان ئەمانەن:

١-بۆ دروستکردنی سۆندەی تایبەت بەگواستنەوەی رۆنی ئۆتۆمبیل و بەنزین و غاز.

٢-بۆ دروستکردنی تانکی مەزن بۆ هەڵگرتنی بەرهەمەکانی پیترۆڵ.

٣-قەبارەیەکی زۆری بۆ دروستکردنی کەتیرەو شریتی کەتیرەدار بەکار دەهێنرێن.

٤-بۆ هەموو پیویستییەکی لاستیك بەسوودە.

سەرچاوەکان:

١-دکتۆر زنون پیریادی و د.گورگیس ئادەم (کیمیاء الجزیئات الکبیرة المحدث) مطبعة الموصل سالی (١٩٨٩).

٢-دکتور زنون پیریادی (کیمیاء میژوی لاستیك) گۆڤاری کاروان / ژمارە (١٥) لاپەرە (٦٤) سالی (١٩٨٣).

٣-دکتور زنون پیریادی (کەرەسەکانی دروست کردنی لاستیك) رۆژنامەی هاوکاری ژمارە(٢٩٢٥) لە ١٩٩٨/٦/٢٨ لاپەرە- ٧.

٤-دکتۆر زنون پیریادی (کیمیاء تکنولوجیا المطاط) مجلە (علوم) بغداد العدد (٩٤) الصفحە (٢٦) سنة (١٩٩٧).

٥-دکتور زنون پیریادی (لاستیکی سروشتی و لاستیکی دەستکرد و پیشەسازییەکانیان) گۆڤاری (رۆشنبیری نوێ) بەغدا ژمارە (١٤٢) لاپەرە (٢٦-٣٣) سالی ١٩٩٨.

٦-دکتۆر زنون پیریادی (لاستیکی دەستکرد) رۆژنامەی هاوکاری بەغدا / ژمارە (٣٢١١) لە ١٩٩٩/١١/٣٠ لاپەرە ٥.

ژیان لەشاردا تەمەن کورت دەکاتەوە

لیکۆلینەوەی زانستی نوێ دەریدەخات، پیسبوونی ژینگە لەشارە گەورە جەنجالەکاندا، کاردەکاتە سەر دانیشتوانەکەی بەرادەیەکی وا کە دانیشتوانەکەی پیشوەخت بمرن، ئەگەر بەراوردیان بکەین لەگەڵ دانیشتوانی لادێ و ناوچەکانی دەوروپشتیدا. زاناکان لەپەیمانگای تویژینەوەی تەندروستی لەولایەتی ماساچیوتسی ئەمریکیدا دەلیت: ئەمان هەموو ئەو زانیاری و ئەنجامانەیان شیکردۆتەوە کە لە لیکۆلینەوەو تویژینەوەکانیاندا پیی گەیشتوون سەبارەت بەکاریگەری پیسبوون لەسەر تەندروستی گشتی. لیکۆلینەوەکەی ئەم دواییە دلنیامان دەکات کە دانیشتوانی شارەکان تەمەنیکی کەمتر دەژین، بەهۆی کاردانەوەی پیسبوون لەسەر تەندروستیان، هەروەها هەندیك لەو گیروگرفتە تەندروستیانە دیاری دەکات کە بەهۆی پیسبوونی هەواوە دەردەکەویت، ئەویش ئەو پیکهاتووە زۆر بچوکانەیە کە بەوردبین دەبینرین، و لەهەوای ئەو شارانەدا بلاودەبنەوە.

یەکەم لیکۆلینەوە لەسەر ئەم بابەتە، لیکۆلەرەوەکان لەزانکۆی هارڤارد لەسالی ١٩٩٣ ئامادەیان کردبوو، کەپیکهاتووە لەو ئامارەی لەو سالەدا ئەنجام دراوە، بەراورد لەرادەی پیسبوون و کاریگەری لەسەر تەندروستی دانیشتوانی شەش شاری سەرەکی لەولاتە یەکگرتوەکان دەکات. دواهەمین لیکۆلینەوە دەلیت: دانیشتوانی ئەو شارانەی کە زیاتر پیسبوون وەکو شاری ستوبنڤیل لە ولایەتی ئۆهایۆ، زیاتر بەر مەترسی مردنی پیش وەخت دەکەون بەریژەی (٢٦٪) بەبەراوردکردنی لەگەڵ دانیشتوانی ئەو شارانەی کە کەش وهەوای پاکترە. ئەم لیکۆلینەوەیە بەدووی حالەتەکانی مردنی پیش وەختی (٥٥٠)هەزار کەس لەماوەی حەوت سالدا چوون. و سەرنجی ئەوەی داوە، کە پەیوەندیەکی بەهیز لەنیوان مردنی پیش وەخت و پیس بووندا هەیە، بەلام رەخنەگرانی ئەم تویژینەوەیە دەلیت: هۆکارەکانی دیکەی وەك هەژاری و فیربوون لەبەرچاونەگیراوە. لەبەرئەم هۆیە پەیمانگا بریاریدا چاویك بخشینریتەوە بەئەنجامەکانی لیکۆلینەوەی پیشوو، بۆ زانینی توانای پەیوەندی هۆکارەکانی دی لەسەر تیکرای مردنی پیش وەختی دانیشتوانی ئەو شارانەی رادەی پیسبوون تیایاندا بەرزە. لیکۆلینەوەکان ئەو هۆکارە کاریگەرانەی دیکەی، وەك: ئاستی خویندن و نەژادی توخم و تیکرای داهات و دابینکردنی خزمەتگوزاری تەندروستی لەبەرچاوگرتووە و هەروەها جگە لەو جیاوازیانەی لەنیوان پیسبوونە هەمەجۆرەکان و پلەی گەرماو ریژەی شیدا هەیە. لەئەنجامی ئەو بەدواداچوونەی لیکۆلینەوەکانی پیشوو دەرکەوتووە، کە پیسبوون گەورەترین هۆکارە و کاریگەریکی نیگەتیڤی لەسەر ناوەندی تەمەن هەیە لەو شارانەی کە دانیشتوانیان زۆرە.

(دانیل کراوسکی) تویژەرەوە لەزانکۆی ئۆتاوا دەلیت: بوونی ئەو هۆکارانەی دی شتیکی وا ناگۆریت لەو پەیوەندییە بەهیزەی کە پیسبوون بەکەمی تەمەنی دانیشتوانی شارەکان دەبەستیتەوە. لیکۆلینەوەکەی زانکۆی هارڤارد ئاماژە بەوە دەدات، کە ئەو گەردە پیسبووانەی لەکەش وهەوادا هەن، ئەگەر دریژیان لە١٠مایکرۆمەتر کەمتربن مەترسیدار دەبن بۆ تەندروستی گشتی. هەرچەند لیکۆلینەوەی تازە دەلیت: ترسناکترینییان ئەو گەردانەن کە دریژیان لە٢,٥مایکرۆمەتر کەمترە. ئەم گەردانە لەچەند توخمیکی جیاواز پیك هاتوون، بۆ نموونە وەك ئەو گەردە جیاوازانەی کە لەدوکەلی ئۆتۆمۆبیلدا هەن، لەگەڵ گەردەکانی تەپ وتۆزی ناو هەوا کە بەرسروشتی هەن.

سۆران عبدالرحمن Internet

حکومەتی بەریتانیا لە هەوڵی کەمکردنەوەی تێچونەکانی ئینتەرنێتدایە

هەندێك کەس وای دادەنێن کە ساڵی ١٩٩٩ بەتەواوی ساڵی ئینتەرنێت بوو، بەجۆرێك کە ژمارەیەکی زۆر لە بەشداربووان پەنایان بردە بەر تۆڕە جیهانیەکانو بەتایبەتیش لە ئەوروپا، بەڵام لەو کاتەوەی کە ئینتەرێت بەجیهاندا بڵاوبۆتەوە هەتا ئێستا کێشەی تێچوونی گەیاندنەکان لەڕێگای ئینتەرنێتەوە جێگای قسەو باسێکی زۆرە.

ئەمەش لەبەرئەوەی کە خزمەتەکانی ئینتەرنێت بەخۆڕایی نیەو بەکار هێنەر دەبێت پارەی تەلەفۆنە گەیەنراوەکەی لە تەواوی ئەو ماوەیەی کە هەڵدانەوەی لاپەڕەکانی ئینتەرنێت دەیخایەنێت، بدات.

لەبەرئەوە حکومەتی بریتانیا هەوڵیدا کە هەڵدانەوەی لاپەڕەکانی ئینتەرنێت لە هەموو بوارەکاندا بکاتە بێ بەرامبەر، وەزیری دارایی بەریتانیا (گوردون براون) لە کۆنگرەکەی‌دا کە مانگی پێشو لەگەڵ گەورە پیاوانو شارەزاکانی دارایی‌دا بەستی، تیشکی خستە سەر ئەم بابەتە.

براون پێی وایە کە ئەگەر هاتوو تێچوونی گەیاندنە تەلەفۆنییەکان هەتا ئاستێکی زۆر لە وولاتە یەککگرتووەکاندا دابەزی، ئەوا بەکارهێنانەکانی ئینتەرنێت لەنێوان خەڵكو پیاوانی کاربەدەستدا زیاددەکاتو بەمەش بازرگانی ئەلکترۆنی گەشە دەکات.

وەزیری دارایی بەریتانیا ئاواتە خوازە کەبڕی تێچوونی پەیوەندیە ئەلکترۆنیەکان لە کۆتایی ساڵی ٢٠٠٢دا دابەزێت بۆ نیو ئەوەندە. بۆ گەیشتن بەم ئامانجە واپێویست دەکات کە کێبڕکێیەك بۆ پەیوەندیە تەلەفۆنیەکان لەنێوان کۆمپانیا تایبەتمەندەکاندا دروست ببێت.

لەسەرەتای مانگی یولیو/ تەمموزی ساڵی داهاتووەوە تۆڕەکە ڕێگە لەو تەلە مسە دروستکراوانە دەگرێت. کە پەیوەندیە تەلەفۆنیە کەسی و بازرگانیەکانی بەریتانیا بەڕێوە دەبات، و ئەوەی کە دژیشی وەستاوە کۆمپانیای (B.T)ی بەریتانیە کە ئامادەیە بۆ کەمکردنەوە هەتاوەکو بازرگانیە ئەلەکترۆنیەکان فراوان بکاتو ئەمەش یارمەتی بدات بۆکێبڕکێکردن لەگەڵ کۆمپانیا ئەمریکیەکاندا.

بەم شێوەیە بەکارهێنەران دەتوانن خزمەتگوزاریەکانی ئینتەرنێتیان دەست بکەوێتو لەبەرامبەر ئەمەشدا کرێیەکی مانگانەی نەگۆڕ بدەن بەبێ ئەوەی کرێیەك بدەن هێندەی کرێی تەلەفۆنەکە بێت، کەئەمە ئێستاش پەیڕەو دەکرێت بەڵام لە بوارێکی تەسکتردا.

و (براون)یش مەترسی ئەوەی دەرخست کە بەریتانیا لەگەیشتن بە وڵاتە یەکگرتووەکان لەم بوارەدا، دوا دەکەوێت. لەبەرئەوە بەزووترین کات کارەکانی خۆی ڕادەپەڕێنێت بۆ کەمکردنەوەی کرێی تەلەفۆنەکانی و بانگهێشتەکەی (براون) پەستانێکی گەورە دەخاتە سەر کۆمپانیا تەلەفۆنیەکانی بەریتانیاو بەشێوەیەکی رونتر لەسەر چاودێری ئاڵوگۆڕە تەلەفۆنیەکانی جیهان کە بە (ئۆفتل) ناو دەبرێت، بۆ زیادتر بوونی کێبڕکێکانو کەمکردنەوەی تێچوونی تەلەفۆنەکان.

لەم کاتەدا بەکارهێنەرانی تۆڕی ئینتەرنێت و یان ئەوانەی کە دەیانەوێت نامە ئەلکترۆنیەکان بنێرن ناچار دەبن کە ئەم کارە لەڕێگای کۆمپانیای (B.T)و یان هەندێك لە کۆمپانیا ناوخۆییەکانەوە بە ئەنجام بگەیەنن بەرامبەر بەکرێی پەیوەندیە تەلەفۆنیە ناوخۆییەکە.

لە کاتێکدا لە وولاتە یەککگرتووەکان دا زۆربەی پەیوەندیە تەلەفۆنیە ناوخۆییەکان بەخۆڕاییەو بێ هیچ ڕێگرێك، و ڕێژەی ئەو ماڵانەی کە بەتۆڕی ئینتەرنێتەوە بەشدارن لەسەدا پەنجایە، لە کاتێکدا لە بەریتانیادا تەنها یەك ماڵ لەکۆی پەنجا ماڵ بەم تۆڕەوە بەستراون بەڵام سەبارەت بەبواری دارایی و بازرگانی لەبەریتانیادا، ڕۆژانە ئاگاداری‌و پڕوپاگەندە لەسەر ئەو پڕۆژانەی کە پەیوەندییان بە ئینتەرنێتەوە هەیە،بڵاودەکرێتەوە، بەڵام تەنها دە کۆمپانیا بەرهەمەکانی لەڕێگای ئەم تۆڕەوە دەفرۆشێت، و یەك لەکۆی چوار کۆمپانیا پەنا دەباتە بەر ئینتەرنێت بۆ کڕینی پێویستییەکانی.

قسەکەرێك بەناوی وەزارەتی خەزێنەی بەریتانیاوە ووتی: (براون)ی وەزیر کەمترین بایەخ بەلایەنی کەمکردنەوەی تێچوونی بەکارهێنانی ئینتەرنێت دەدات، هەتاوەکو بە ئاستێکی گەورەتر بگات.

یەکێك لە خەبیرەکان وا چاوەڕوان دەکات کە بەکارهێنانی تۆڕەکە سێ ئەوەندە زیاد بکات ئەگەر هاتوو پەیوەندییەکان بەشێوەیەکی خۆڕایی بێتو یان ئەگەر هاتوو بەکارهێنانەکان بێ هیچ ڕێگرییەك بن.

بەناز محمد تۆفیق
Internet

هەندێک نەخۆشی کەپەیوەندییان بەباری دەروونی منداڵەوە هەیە

دکتۆر ئاسۆ فایەق
پزیشکی شارەزا لە نەخۆشیەکانی منداڵ

من لێرەدا تیشك دەخەمە سەر هەندێك لەو نەخۆشیانەی منداڵ بەتەمەنی جیاجیاوە کە پەیوەندییەکی راستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆی هەیە بەباری دەروونی تایبەتی منداڵ و هەڵسوکەوتی دەورووبەرییەوە.

یەکەم: کاوێژکردنی خواردن:

ئەم نەخۆشیە دەگمەنەو خۆی لەوەدا دەبینێتەوە کە منداڵەکە خواردنی ناو گەدەی دەهێنێتەوە ناو دەمی و جارێکی دی دەیجوێتەوە بەبێ ئەوەی بڕشێتەوە یان دڵی تێک هەڵچێت. ئەم منداڵانە نەخۆشیەکەیان بەکەم بوونەوەی کێشیان یان زیاد نەکردن لە کێشیان دەردەکەون.

بەزۆری توشی منداڵی کوڕ دەبێت لە نێوان ئەوەی (٣-١٤) مانگ ئەم جۆرە نەخۆشییە کوشندەیە کە نزیکەی زیاتر لە ١/٤ی نەخۆشەکان دەمرن.

هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ هۆکارێکی دەروونی کە لەهەندێك حاڵەتەکاندا خراپی پەیوەندییەکانی ناو خێزانە بەتایبەتی دایك و باوك.

چارەکردنی ئەم نەخۆشییە بە ئامۆژگاری کردنی دایك و باوك دەبێت و ئامۆژگاری لەبارەی چۆنیەتی هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ منداڵەکەیاندا.

دووەم: نەخۆشی پیکا (Pica):

ئەم نەخۆشییە بریتییە لەوەی ئەم منداڵە ئەو خواردنانە دەخوات بە بەردەوامی کە هیچ وزە بەخش نین و تەنانەت زیانیشیان هەیە وەك خواردنی (قور، خوری، خۆڵ، بۆیە...) ئەم نەخۆشییە لە تەمەنی (١-٢) سالییەوە دەست پیدەکات و هەندیك جار

نەخۆشـەکە خـۆی بـەرەو چاکبوونـەوە دەڕوات بـەڵام لەوانەشە بمێنێتەوە بۆ قۆناغی باڵغبوون و گەورەتریش هۆکارەکانی توشبوون برتییە لە (کەم ئەقڵی یان نەمانی سـۆزی دایـك و بـاوك بەرامبـەر بـە منداڵەکـە) و ئـەم نەخۆشییە لەو خێزانەدا زۆرە کە کەم دەرامەتن.

ئـەم نەخۆشـییە لەوانەیـە ببێتـە هـۆی نەخۆشـی دی وەك: (کـەم خوێنـی، ژەهـراوی بـوون بـە قورقوشـم، نەخۆشی سك چوون هەروەها هەوکردنی ریخۆڵە...).

بەرێژەیەکی کەمیش ئەم نەخۆشییە لەوانەدا زۆرە کە (کەڕن، یان شیزۆفیرینیایان هەیە).

ئەم نەخۆشییە ئەگەر لەدوای دووساڵی مایەوە ئینجا پێویست بە ئەزمون هەیە.

سێیەم: میز بەخۆدا کردن لە منداڵدا (Enuresis):

ئەم جـۆرە نەخۆشـییە بـەوە پێناسـە دەکرێـت کـە میزبـەخۆداکردنێکی خۆویسـت یـان خۆنەویسـتە بـە جلەکانی یـان جێگەکـەیدا دوای تەمـەنێك کـە منداڵەکـە بتوانێت دەست بەسەر میزکردنی خۆیدا بگرێت.

ئەو تەمەنەی منداڵ دەتوانێت بەشێوەیەکی ئاسایی دەسـت بەسـەر مـیزکردنی خۆیـدا بگرێـت تەمـەنی (٥) سـاڵی و بـەرەو دواوەیـە. ریـژەی بڵاوبوونـەوەی ئـەم نەخۆشـییە لـە کۆمـەڵدا لـە تەمـەنی (٥) سـاڵی لـە ٧٪ کـوڕان و ٣٪ کچانـە و لـە تەمـەنی (١٠) سـاڵیدا لـە ٣٪ کـوڕان و ٢٪ کچانـە و لەتەمـەنی (١٨) سـاڵیدا لـە ١٪ کوڕان و بە دەگمەن لە کچانە، هەروەها ئەم نەخۆشییە لە خـێزانێك بـۆ خـێزانێکی دی دەگۆڕێـت واتـە پـەیوەندی بەهۆکاری بۆ ماوەییەوە هەیە.

نیشـانەکانی: ئـەم نەخۆشـییە دوو جـۆری هەیـە یەکێکیان (جۆری سەرەتایی) کە لەم جۆرەدا منداڵەکـە تەنانەت یەك شەویش لەژیانی‌دا جێگەی وشـك نـەبووە واتە فێری دەست بەسەراگرتنی نەبووە.

(جۆری دووەمی) ئەوەیە کە منداڵەکە لە تەمـەنێکدا فـێری دەسـت بەسـەراگرتنی میزبـەخۆداکردن دەگرێـت، بـەڵام دوای یـەك سـاڵ زیـاتر دەسـت دەکاتـەوە بەمیزبەخۆداکردن.

جۆری یەکەم رێژەیەکی بەرزی هەیە لە ناو منداڵدا کە نزیکەی (٩٠٪) حاڵەتەکانە بەڵام جۆری دووەم زیاتر لە تەمەنی (٥-٨) ساڵی ڕوودەدات و هۆکاری جۆری دووەم باری گرژی ناو ماڵ دروستی دەکات وەك گواستنەوە بۆ خانووی تازە، ئاژاوەی خێزانی، منداڵێکی تازە بووبێت کـە جێگـەی ئـەمی گرتبێـت یـان یـەکێك لـە خێزانەکە بمرێت.

جۆری دووەم کاتییەو بەئاسانی چارەسەر دەکرێت.

ئەم نەخۆشییە بەشێوەیەکی دیش دابەش دەبێت بە میزبەخۆداکردن لەشەودا، لە ڕۆژ، یان لە شەو و ڕۆژدا.

هۆکـاری جینـی (بۆمـاوەیی) زۆر دەوری هەیـە لەمیزبەخۆدا کردن لەشەودا (Nocturnal Enuresis) بۆ نمونە ئەگـەر دایـك و بـاوك لـە تەمـەنی منداڵیـدا هـەمان نەخۆشیان هەبووبێت ئـەوا منداڵەکـەیان بـەرێژەی ٧٠٪ توشی ئەم نەخۆشییە دەبێت.

هۆکاریکی دیکەی میزبەخۆداکردن لەشەودا:

١-ناتەواوی لەدەمی میزەڵداندا.

٢-ناتەواوی لەدەردانی هۆرمۆنی ADH.

٣-بچوکی میزەڵدانی منداڵ.

٤-هەندێك نەخۆشی دیکەی منداڵ.

لەتازەترین دۆزینەوەدا دەرکەوتووە کە ئەگەر منداڵ تاتەمـەنی (١٠) سـاڵیش میزبکـات بـەخۆیدا کارناکاتـە سەرباری دەروونی منداڵ، بەڵام ئەگەر بەردەوام ببێت بۆ دوای تەمـەنی (١٠) سـاڵی هـەندێك حاڵـەتی دەروونـی توشـی دەبێـت وەك ئـەوەی زۆر جوڵـە بکـات (hyperactive) یان ئاگای لـە هـەندێك شتی دەوروبـەری نەبێت (attcntion dificit)

میزکردن بەخۆدا لەڕۆژدا (Diurnaf Enuresis):

زۆر بڵاوتـرە لـەژنداو بەدەگمـەنی دەگاتـە تەمـەنی ٩ ساڵ زۆرترین و بڵاوترین هۆکاری ئـەم نەخۆشـییە (ئـەم جـۆرە) بریتییـە لـەوەی منداڵەکـە زیـاد لەپێویسـت مـیز دەهێلێتـەوە لـە میزەڵدانیـا تابەتـەواوی مـیزی دیـت (Micturition deferrae) و هۆکاری دیش بریتییە لە :

١-هەوکردنی میز.

٢-هەوکردنی میزەڕۆ.

٣-قەبزی زۆر.

٤-نەخۆشی شەکرە.

٥-فشاری دەروونی (stress)

لـەم بـارەدا منداڵەکـە پێویسـتی بـە لێنۆڕینـی لای پزیشك و پشکنینی میز هەیە.

چارەسەر:

چارەســـەرکردن پـــەیوەندی بـــەهۆکارەکانی و جۆرەکەیی و پشکنینی پزیشك هەیە بۆ نمونە دەتوانرێت یارمەتی دایك و باوك بدرێت بەوەی دەوروبەرێکی تایبەت بۆ منداڵەکە برەخسێنن بۆ ئەوەی فێری چوون بۆ توالێت ببێــت. دەبێــت ئــەم ڕێنماییانــەی خــوارەوە پەیرەوی بکرێت:

١-دەبێـت یارمـەتی منداڵەکــە بـــدات و هانبدرێت بەهۆی ئەوەی کە ئەگەر بەیانییەك هەڵساو میزی نەکردبوو بەخۆیدا ئەوا ئافەرین بکرێـت بـەڵام ئەگـەر شـەوێك مـیزی بـەخۆیداکرد نـابێت بەیانییەکـەی لەبـەردەمیدا باس بکرێت.

٢-دەبێـت ئاگـاداری ئـەوەبین لەوانەیـە منداڵـی گـەورە بیجامـە یـان جێگەکـەی خـۆی وشـك بکاتەوە.

٣-دەبێـــت هـــەموو منداڵێــك پێــش خـــەو میزی پێ بکرێت.

٤-دەبێت منداڵەکە شەو هەڵبسێنرێت بـۆ مـیزکردن کـە ئەمـە ڕێژەیـەکی کـەمی منداڵـەکان سـوودی لێ وەردەگرن و لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی منداڵەکەو دایك و باوکەکە ڕقاویتر بکات.

٥-دووربکەوینـەوە لـە لێدانـی منـداڵ لەسـەر میزبەخۆدا کردن لەشەودا.

ڕێگای چارەسەری دی: جۆرە ئامێرێك هەیـە کـاتێك منداڵ کە میز دەکات بەخۆیدا زەنگ لێ دەدات و منداڵەکە هەڵدەسـتێنێت ئـەم جـۆرە ڕێگەیـە ٧٠٪ سـەرکەوتن بەدەست دێنێـت بـەڵام دووبارەبوونـەوەی نەخۆشـییەکە ڕێژەی لە ٣٠٪ هەیە کە وەك خۆیان لێ دێتەوە.

ڕێگەیـەکی دی بـە جـۆرە حەبێکـە پێـی دەوترێـت (imipramine) بـە ڕێـژەی ٢,٥ ملگـم/ کگـم/٢٤ سـەعات بـەکاردێت پێـش چونەجێگـەوە نزیکـەی لـە ٥٠٪ نەخۆشەکان پێی چاك دەبنـەوە، بەڵام نزیکەی ٣٠٪ وەك خۆی لێ دێتەوە.

چوارەم:

پیسایی بەخۆدا کردن (Encopresis)

ئەم نەخۆشـییە بریتییـە لـە پیسـاییکردنی منـداڵ لەشوێنی نابەجێدا واتە بەخۆیدا. دوای تەمەنی ٤ ساڵی کـە دەبێـت خـۆی بتوانێـت دەسـت بەسـەر پیسـایی کردنیا بگرێت..

ئەم نەخۆشییە دوای تەمـەنی ٤ سـاڵی و لـە تەمـەنی قوتابخانەدا ڕوودەدات و بەزۆری لە کوردایە، کە نزیکەی (١٪)ی ئەم تەمەنە دەگرێتەوە.

نیشـانەکانی: دوو جـۆری هەیـە ئـەوەی پـێ دەوترێـت سـەرەتایی و ئـەوەی پـێ دەوترێـت دووەمی واتە دوای ئـەوەی کە کۆنترۆڵی پیسایکردن دەکات توشی دەبێت.

بەزۆری ئەو منداڵانـەی ئـەم نەخۆشـییەیان هەیـە قـەبزن یـان توشـی پیسـایی گـیران بـوون یـان پیسایی خۆیان دەگرن تا زۆر نارەحەت دەبن کە لەوانەیە ببێتە هۆی گەورەبوونی کۆڵۆن.

هۆکـاری دی لەوانەیـە پـەیوەندی بـە بـاری دەروونـی ناوەوەی منداڵەکەوە بێت بەڵام دەرنابردرێت یان لەوانەیە دایك و باوکەکە لەمنداڵەکە بدەن.

لـەم نەخۆشـییەدا منداڵەکـە لەوانەیـە نـەچێت بـۆ قوتابخانە چونکە منداڵەکـە پیسـایی بـەخۆیداو دەکـات بۆنـی ناخۆشـی لێ دێـت منداڵـەکانی هـاوڕێی توانجی لێ دەدەن.

چارەسەرکردن:

یەکەم قۆناغی چارەسەرکردن بە ئامۆژگاری کردنـی دایك و باوك دەبێت لەبارەی چۆنیەتی فێرکردنی منداڵ بۆ دانیشتن لەتوالێت.

بـۆ ئـەو منداڵانـەی لـە (٢,٥سـاڵ) بچوکـترن ئەگـەر بەرگرییان کردن بۆ ئەوەی نەچنە توالێت نابێت زۆریـان لێ بکرێت، بەڵام منداڵی گەورەتر لـەو تەمەنـە پێویسـتە

قەبزییەکە یان پسایی گیرانەکە چارەسەربکرێت کە دەبێتە هۆی چارەسەرکردنی ٣/٤ی حاڵەتەکان.

هەروەها بەکارهێنانی ڕۆن گەرچەك و خواردن کە ریشاڵی زۆر بێت (وەك سەوزە ..هتد) یارمەتی ئەوەی دەدات کە توشی قەبزی نەبێتەوە. و هەندێك منداڵی دی کەلك لەوە وەردەگرن کە لە سەر توالێت دابنیشن بۆ ١٠-١٥ دەقیقە هەروەها ئافەرین بکرێت زۆرباشە بۆ ئەوەی هانبدرێن.

جۆرە سەرتاییەکەی چارەسەرکردنی ئاسان نییە، وپێویستیان بە شاف پێ هەڵگرتن هەیە بۆ بەتاڵکردنەوەی کۆڵۆن هەرچەندە دەبێت دووربکەوینەوە لەوەی زوو زوو شافیان پێ هەڵگرین یان دەرمانی تریان بدرێتێ چونکە زیانی بۆ ڕیخۆڵەی ئەم منداڵانە هەیە، و دوای ئەوە منداڵەکان فێردەکرێن کە لەکاتی دیاریکراودا بچنە سەر توالێت و خەڵاتیش بکرێن.

ئەگەر دوای ئەم چارەسەرانە پیسایی بەخۆیدا نەکرد ئەوا ئافەرین دەکرێن بەڵام ئەگەر پیسایی کرد بەخۆییدا ئەوا باس ناکرێت..

پێنجەم: ئەو نەخۆشیانەی کە پەیوەندیان بەخەوی منداڵەوە هەیە:

ئەم نەخۆشیانە بەوە دەناسرێنەوە کە منداڵەکە

١-ماوەیەکی کورت یان درێژ دەخەوێت لەو منداڵانەی هاوتەمەنی خۆیان.

٢-یان خەوتنی نا ئاسایی وەك (Narcolypsy) بریتییە لەوەی ڕۆژ زۆر دەخەوێت و خەوەکەی وەك ئەوە وایە توشی ئیفلیجی بووبێت، ورێنەکردن، لەقوتابخانەش دوادەکەون.

٣-یان هەڵسوکەوتی نائاسایی لە کاتی خەودا، وەك: (میز کردن بەخۆدا، ڕۆشتن لەخەودا).

٤-یاخود ڕووداوی نائاسایی لەکاتی خەودا وەك (OSAS) بریتییە لەوەی منداڵەکە لەخەودا پرخە پرخ دەکات، هەناسەی بەئاسانی نابێت، هەروەها ئەم نەخۆشانە لە ڕۆژدا زیاتر دەخەون لەبەر ئەوە لە منداڵی دی ناچن کە بەڕۆژ چالاکن، هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ تەسکبوونەوەی بەشی سەرەوەی هەناسە.

ئەگەر ویستمان بزانین منداڵێك لەشەو ڕۆژێکدا چەند دەخەوێت پێویستە خەوە کورتەکانی ڕۆژیش حساب بکەین وەك ئەوەی منداڵێك لەناو ئوتومبیل دادەنێن تەنانەت بۆ ماوەیەکی کورتیش بێت.

ژمارەی ئەو جارانەی کە منداڵ دەخەوێت لە ڕۆژدا کەمنداڵێکی تازە لەدایك بووە نزیکەی (٤-٦) جارە بەڵام لە منداڵێکی ٢,٥-٤,٥ ساڵدا (سفرە) و هەروەها کاتەکانی خەوتنی منداڵی تازە لەدایك بوو لە ڕۆژدا (٨,٥) کاتژمێرە، و لە هەمان تەمەنی ٢,٥-٤,٥ ساڵدا (سفرە).

هەلسانی منداڵ لەشەودا: هەلسانی منداڵی تازە لەدایك بوو لە شەودا تاکو تەمەنی یەك ساڵیش زۆر ئاساییە و هیچ نەخۆشییەکی لەپشتەوە نییە و منداڵ لە تەمەنی (١-٣) مانگیدا درێژترین کات کە منداڵ بخەویت لە نیوان (١٢)ی شەوو بەیانی زوودایە، بەڵام کە منداڵیك تەمەنی گەیشتە یەك ساڵی لە ٢٠-٣٠٪ ئەم منداڵانە لەشەودا هەلدەستن.

سوری خەوتن لە منداڵدا پەیوەندی بە گەشەی منداڵەکەوە هەیە هەروەها ئەوبارە سایکۆلۆژییەی دایك و باوك و دەوروبەر بۆی دروست دەکەن.

منداڵ لە تەمەنی (٤-١٢) ساڵیدا حاڵەتیکی بەسەردا دیت ئەویش ئەوەیە کە لە شەودا درەنگ دەخەویت و بەیانیش زوو هەلدەستیت و شەویش چەند جاریك لەخەو ڕادەپەریت، کە دەبیت دایك و باوك بەهۆشیارییەوە هەلسوکەوت بکەن لە گەلیدا.

دەبیت منداڵ لە ڕۆژدا بەڕووناکی لەشەودا بەتاریکی فیربکریت نابیت لەشەودا ڕووناکی لی بدات چونکە سوری خەوی تیك دەچیت دەبیت کاتی خەواندن و هەلساندنی ریك بخریت و بە پیچەوانەوە سوری خەوی تیك دەچیت.

سەرچاوە:

Nelson text book of pediotric 2000

نەخۆشی نوێ:

ئینتەرنێتۆمانیا

INTERNETOMANIA

ئامادەکردنی: عایدە قادر رەحمان
(دەرچووی کۆلێژی پەرستیاری)

هەر مادەیەك یان خورەوشتێك لەرادەی ئاسایی خۆی زیاتر بەکارمانهێناو تێیدا قوڵ بووینەوە، ئەوا بەنەخۆشیو زیانی دی دەشکێتەوە.. بۆ نمونە خواردنی گۆشتی سوور لەرادەی ئاسایی زیاتر، دەبێتە هۆی دەردەشا- کە بەهۆیەوە رێژەی Uric acid لەخوێندا بەرزدەبێتەوەو ئازارو زیانێکی زۆر بەمرۆڤ دەگەیەنێت.. هەروەها دەبینین ئەو نووسەرو بیریارە جیهانییانەی کەزیاتر لەرێژەی سروشتی خۆیان، سەرقاڵی نووسینو بیرکردنەوە بوون، گەلێك نەخۆشی دەروونیو دەماریی تێیاندا سەری هەڵداوە، لەئەنجامدا بووەتە هۆی شێتبوونی هەندێکیانو خۆکوشتنی هەندێکی دیان وەکو شێتبوونی نووسەری بلیمەتی رووس گۆگۆڵ لەدوا دوایی تەمەنیداو.. خۆکوشتنی ڤێرجینا وڵف و جاك لەندەنو ڤیتزجراڵدو گەلێکی دی.

یان ئەو کەسانەی کە رادەی سروشتی دەبەزێنن لەوەرزشو نەختینەو ئەنتیکەو رەچەڵەكو پاكو خاوێنیدا، لەئەنجامدا کۆمەڵێك مرۆڤی ناوازەو نائاسایی بەرهەم دێن، دەبینین کەسێك هێندە سەرقاڵی وەرزشو وەرزشکارانە، زۆربەی کاتەکانی بۆ هەواڵی وەرزشیو دیتنی یارییەکان تەرخان دەکاتو لەئەنجامدا لەگەلێك بواری ژیاندا دوا دەکەوێت.. یان

روودەدات ئـــافرەتیك خۆشەویســـتی لەرادەبــــەدەری ئـــالتوون و نەختینــەی دی، پــەیوەندی خــیزانی بــەرەو هەلدیرو گیژاو ببات.. یـاخود خۆشەویسـتی نائاسـایی کەســـیك بـــۆ تـــابلۆو شـــوینپەنجەو بـــەجیّماوەکانی هونەرمـــەندیك، کـــاریك دەکـــات هـــەزاران و ملیۆنان دۆلار بدریتـــە کەرەســـتەیەکی هـــەرزان کـــە رۆژیـــك لـــەرۆژان هونەرمەندیك لەژیانی رۆژانەیدا بەکاری هیناوە..

یـــان کەســـیك بـــەهۆی چربوونـــەوەو گرنگی پیدانـــی لەرادەبەدەری بەپاك وخاوینی، هـەموو کەسـیك بـەپیس دەزانیـــت، دەگاتـــە رادەی ئـــەوەی لـــەدوای هـــەر تەوقـــەکردنیکی، دەســـتەکانی بەســـابون بشـــوات.. کەسیکی دی هیندە بەتیرەو رەچەلەکی خۆی دەنازیت، بەتەواوەتی لەکۆمەلانی خـەلك دەپچریـت.. هـەموو ئـەو حالەتانـە نائاسـایین و پیویسـت بەریگاچارەیـەك دەکـات لەپیناوی دووبـارە گەرانـەوەی هاوسـەنگی بـۆ ژیانیـان، بـــەلام زۆر جـــار چارەســـەرکردنی دژوارییـــە ســـایکۆلۆجییەکان، زۆر ســـەختەو کـــاتی زۆرو ماندووبوونی دەویت..

هەر لەو ئاقارەوە، تەکنەلۆژیای گەیاندن و پەیوەندی مۆدیـرن بەنەخۆشـییەکی نویمـان دەناسـینیت، ئـەویش بریتییە لەنەخۆشی ئنتەرنیتۆمانیا "Internetomania "، دەروونناسەکان ماوەیەکە لەزۆر بەکارهینانی ئینتەرنیت ئاگاداریان کردوونەتەوەو، وتویانە: "پەیوەست بوونی تـــەواوەتی بـــەتۆرە زانیارییـــە جیهانییەکانـــەوە، ریّخۆشـکەرە بـۆ دووچـاربوون بـەنائارامی دەروونـی و کلیشە دەمارییەکان".

لیکۆلینەوەیەکی نویّ، دەری خستوە ریژەیەکی بەرزی نائارامییـــە دەروونـــی و تیکچونـــە دامارییـــەکان لەوکەسانەدایە کەزۆر سەرقالی ئنتەرنیتن..

دکتـۆر ناتـان شـابیر، پسـپۆری نۆژداریـی دەرونـی لـەزانکۆی سینسـیناتی لەئەمـــەریکا، لـەو باوەرەدایـە روکردنە ئنتـەرنیت بەشیوەیەکی دوورودریژ، وەکو ئـەو حالەتە دەروونییـەی کـە لـەلای دزیـك دروست دەبیـت و ناتوانیت دەست لەدزیکردن هەلگریت، وایە واتە زیاتر وەك حەزیکە، نەك وەك خو رەوشت و راهاتن.. لەبەر ئەوە ناتان شابیر پیّی وایە ئەو جۆرە پشیوییە هیشتا وەك پشـیوی دەروونـی نەناسـراوە، هەربۆیـە هەلـە دەکـەین، ئەگەر بلیین بووەتە خووەیـەکی هەمیشـەیی لـەلای ئـەو جـــۆرە کەســـانە بـــەلکو دەتوانـــین بەنیشـــانەیەك لەنیشانەکانی نائارامی دەروونی پیناسەی بکەین..

دکتـــۆر شـــابیر ئـــەو حالەتـــەی نـــاو لینـــاوە " ئنتەرنیتۆمانیا" یان "نیتۆمانیا" واتە ئارەزووی ئنتەرنیت یان شەیدابوون بە ئنتەرنیت، هۆکارەکەیشی بۆ کۆمەلیّ کیشـەی دی دەگەرینیتـەوە کـەوا لـە مـرۆڤ دەکـەن وەك راکردنیك لەکیشـەکان، پەنا بۆ بەکارهینانی بـەرفراوانی ئنتەرنیت ببات واتا ئەوکەسانەی بەشیوەیەکی نائاسایی روودەکەنـە تـۆری جالجالۆکـەی جیـهانی، کەسـانیکن لەبنچینەدا کیشەی دەروونی و دەمارییان هەبوەو.. وەك پەناهاندەیـەك پـەنا بـۆ ئـەو تـۆرە دەبـەن، هەربۆیـە باشـتروایە چارەسـەری ئەوکیشـانە بکـەین، کـە پیـش

پەیدابوونی ئنتەرنیت، لەناخی ئەو کەسانەدا هەبوون..

لەدوای کۆمەلیك چاوپیکەوتن کە ژمارەیان چـوارده دیدار بوو لەگەڵ چوارده کەسی شەیدای ئنتەرنیتدا، کە کـاتیکی زۆر لـەو بـوارەدا بەسـەر دەبـەن و مامنـاوەندیی تەمـەنیان ٣٥ سـالە، بۆمـان دەردەکـەت ئـەو کەسـانە نزیکـەی پینـج جـۆر کلیشـەیان هەیـە وەکـو هەرەسـی پەیوەندییە کۆمەلآیەتییەکان و لەدەستچوونی کارو تەواو نـەکردنی خوینـدن و خوارنـەوەی بـەردەوامی مـادە سەرخۆشـکەرەکان و خـەمۆکی، بێگومـان گەیشـتن بـەم ئەنجامانـە، دانیشـتنی دوروودریـژی دەویـت، کـە گفت وگۆی هەندیکیان نزیکەی پینج سەعاتی خایاند، بۆ ئـەوەی بەتـەواوەتی پـەردە لەسـەر حالـەتی دروونـی و خورەوشت و هۆشیاریی ئەو کەسانە لابدریت..

دکتـۆر شـابیر ئامـاژەی بـەوە دا کـە یـەکیك لـەو بەشدارانە، تەمەنی (٣١) ساڵ بوو، لە هەفتەیەکدا (١٠٠) سەعات ئینتەرنیتی بەکاردەهیناو.. خیزان و کەس و کارو هاوریکانی پشتگوێ خستبوو، بە جۆریك تەنها لەکاتی خەوتندا وازی لە ئینتەرنیت هینـاوە. یـەکیکی دیکـەیان تەمـەنی (٢١) سـاڵ بـوو، بـۆ مـاوەی هەفتەیـەك دیـار نـەمابوو، لـە کۆتـاییدا لـە یـەکیك لـە نوسـینگەکانی ئینتـەرنیتی زانکۆیـەکدا دۆزیبوویانـەوە، حـەوت رۆژی لەبەردەم کومپیوتەردا بەسەربردبوو..

ئـەوەی جیگـای سـەرنج و تیبینییـە، نۆکـەس لـەو چواردەکەسـەی کـە دیداریـان لەگـەلدا سـازکرا، لـەکاتی گفت وگۆدا تووشی پشیوی و خەمۆکی هاتن.. هـەروەها یانزەکەس لەو چواردەیە، لە ماوەی ژیانیاندا دووچاری خەمۆکی هاتوون..

نزیکەی نیوەی ئەو ژمارەیە، دیاردەی دلە راوکێیـان تیـدا بـوو هـەروەکو ترسـی کۆمەلآیـەتی، واتـە ترسـان لەپەیوەندیـە کۆمەلآیەتییـەکان، ئـەوەش بریتییـە لـە ترسیکی هەمیشـەیی و بێهۆ، لەوەی کە رەنگـە لـەکاتی گفتوگـۆی خـەلکیدا، بکەونـە هەلـەو شـەرمەزارییەوە. هەروەها سێ کەس لەو چواردەکەسە نەخۆشی (پۆلیمیا Polimia) یاخود زۆر خۆرییان تیدا بوو.. شەش کەسیان لە قۆناغێ لە قۆناغەکانی ژیانیاندا، تووشی ناهەمواری خواردن و تیکچوونی نەریتەکانی خواردن، بووبوون..

دکتۆر شابیر لەو لیکۆلینەوەیەدا کە لە کۆبوونەوەی سالآنەی کۆمەلەی ئەمەریکی بۆ زانستە دەروونییەکان لە (تۆرنتۆ) پیشکەشی کرد، رایگەیاند کە چوار کەس لەو چـوارده کەسـەی تۆژینەوەکـەی، حالـەتی زیـادە رەوی

تووڕەوبوونیان لەگەڵدا بوو کە نەیاندەتوانی کۆنترۆڵی بکەن.. یان حاڵەتی زیادەڕەوی لەکڕیندا، بەجۆرێك هەرچی پارەیەکیان شك ببردایە، لەبازاڕدا خەرجیان دەکرد..

نیوەی ئەو چواردەکەسە لە قۆناغێکی تەمەنیاندا ئەو زیادە ڕەوییانەیان تێدا بووە. هەشت کەسیان بە بەربلاوی، خواردنەوە ئەلکحولییەکانیان بەکار دەهێنا..

لە کۆتاییدا دکتۆر شابیر لەو باوەڕەدایە، بەکارهێنانی دەرمانی جێگیرکردنی دەروون و دژە خەمۆکی، یارمەتی ئەو جۆرە کەسانە دەدات بۆ ئەوەی بتوانن لەبەکارهێنانی تۆڕی زانیارییە جیهانییەکاندا، بەکارهێنەرێکی ئاسایی بن، واتا لە جیاتی ئەوەی سێ ڕۆژ لەسەر یەك لەبەردەم سکرینی کۆمپیوتەردا دابنیشن، ڕۆژانە (٢-٤) سەعات لەو پرۆسەیەدا بەسەر ببەن..

هیندە ماوەتەوە بلێین، مرۆڤ بوونەوەریکی گشتگیرە واتە "شمولی"یە، لەبەرئەوە پێویستە بوارەکانی ژیان نەکاتە قوربانی بوارێك یاخود بەپێچەوانەوە بوارێك نەکاتە قوربانی بوارەکانی دی.. چونکە لەو حالەتەدا هەم لەبەشێك یان کۆمەلێك بەشی کاروانی مرۆڤایەتی بەجێ دەمێنێت.. هەم جۆرێك لە ناوازەیی و نەگونجان، لە کۆمەلی مرۆڤایەتی، جیای دەکاتەوەو دووچاری گۆشەگیریی و نەهامەتییە دەروونییەکانی دەکات.. هەربۆیە زانایانی بورای کۆمەل و دەروون و ڕۆشنبیریی، پێناسەی مرۆڤی ڕۆشنبیر بەو مرۆڤە دەکەن کە لە بواری تایبەتمەندیتی خۆیدا، زۆرترینی شت دەزانێت و لەبوارەکانی دیکەشدا شتێك دەزانێت تا بەهۆیەوە بتوانێت بەلایەنی کەمەوە ئاگاداری جموجوڵ و داهێنان و ڕوداوەکانی بزاڤی مرۆڤایەتی بێت..

سەرچاوە:

گۆڤاری (المجتمع) کویتی ژمارە (١٣٠٧)

پۆلیس لەسەر ئینتەرنێت

پرۆژەکەی حکومەتی بەریتانیا هەولی سزادانی تاوانباران لە ڕێگای ئینتەرنیتەوە دەدات، و پەرلەمانتاران و دەسەلاتداران دەترسینێت لەڕووبەڕووبونەوەیان دژی ئەو دەستپێشخەرییانەی لەگەل مافی خەلکی مەدەنیدا بەئەنجامی دەگەیەنن.

وەزیری ناوخۆی بەریتانیا ماوەیەك لەمەوبەر سەرپەرشتی پێکهێنانی ئامیریکی کرد کە (بەیەکەی نیشتمانی) ناودەبریت، بۆ نەهیشتنی تاوانە تەکنۆلۆژییە گەشە سەندووەکان، بەلام ئەوانەی دژ بەم هەنگاوەن هەرەشە لەوە دەکەن کە کاری ئەم یەکەیە لەوانەیە پێچەوانە بێت لەگەل مافی بەکارهێنانی ئینتەرنیت لە تایبەتمەنییەکاندا.

دەلێن یاسای ڕێکخراو بۆ ئەم کارانە ڕێگا بەدەسەلاتداران دەدات کە هەمیشە لەگەل گەورە کۆمپانیاکانی ئینتەرنیت لە بەریتانیادا پێکەوەبن و بەمەش ئاگاداری هەموو ئەو زانیارییانەن کە لە ڕیگای هیلەکانەوە پێیان دەگات.

و هەتا ئیستاش گفتوگۆکان لەسەر چۆنیەتی دروستکردنی سندوقی ڕەش کە دەتوانیت پەیامە ئەلەکترۆنییەکانی پێ بگات، بەردەوامە.

ئەو زانیارانەی کە پۆلیس دەیەویت لە ڕیگای تۆری ئینتەرنیتەوە پێیان بگات دەستیان دەکەویت، بەلام لە پیناوی نەمانی مەترسیدا، حکومەتی بەریتانیا ووتی کەوا دادگایەکی پێك هیناوە کە هەموو کەس دەتوانیت هانای بۆ بەریت. باوەری وایە کە پۆلیسە لیکۆلەرەکان بەشیوەیەکی نایاسایی پەنادەبەن بۆ پەیوەندییەکان لەکاتی کۆکردنەوەی زانیارییەکانیاندا، و ئەوانەش کە دژ بەم رایەن دەلێن کە گوایە دادگا بەتەواوی لە ئاستی ئەم کارەدانییە بەپێی ئەوەی کە ئەمە بەر پرسیارییەتیەکی گەورەیەو کارمەندی تەواویشی نییە.

هەروەها جەخت لەسەر ئەوەش دەکات کە ئەم یەکە نوێیە کارەکانی خۆی لەگەل بەریوەبەری گومرك و یەکەی ئیستخباری نیشتمانی تایبەت بە تاوان و، یەکەی نەهیشتنی تاواندا، ڕیکدەخەن.

نوخشە

Internet

ململانێی سیستمی ویندوز Windows لەگەڵ سیستمی لینوکس Linux

فازل ئەحمەد

معیدی کۆمپیوتەر لە زانکۆی سلێمانی

سیستمی ئیش پێکردنی کۆمپیوتەر Operating system پێك هاتووە لە کۆمەڵێك پرۆگرام Program Group کە کۆنترۆڵی بەکارهێنانی پارچەکانی کۆمپیوتەر دەکات وەکو هاردوێر Hardware و بەڕێوەی دەبات و یاد Memory پێویست بۆ بەرنامەکان تەرخان دەکات و یارمەتیت دەدات کە لە ڕێی مۆدێمەوە Modume بەتۆڕی ئینتەرنێت ببەسترێتەوە هەروەها ئەنجام دانی کۆمەڵێك کار لەسەر فایلەکان وەك، کۆپی کردن Copyfile و گواستنەوە cutting file یا سڕینەوەی فایل delet file و فۆڕماتی دیسك Format و چەندین کاری دی بەجێ بێنێت.

کەواتە نێوەندێکە لەنێوان بەکارهێنەر user و ئامێری کۆمپیوتەرەکە، بەبێ ئەوسیستمە کۆمپیوتەر ناتوانێت هیچ کارێك ئەنجام بدات. ئەم سیستمانە لەلایەن کۆمپانیا گەورەکانی کۆمپیوتەر بەهۆی پرۆگرامینی Programming ی تایبەتەوە دروست دەکرێت.

سیستمی ویندۆز Windows کە لەلایەن کۆمپانیای مایکرۆسۆفتەوە دروست دەکرێت دادەنرێت بەپێشکەوتووترین سیستمی ئیش پێکردنی کۆمپیوتەر Pc (Personal Computer) لە جیهانداو کۆنترۆڵی زیاتر لە ٩٠٪ی بازاڕی کۆمپیوتەری لە جیهاندا کردووە. چەندەها نسخەی جیاوازی دەرکردووە لەوانە Windows 3.11 – Windows 95 – Windows 98 – Windows 2000 – Windows Me.

بەڵام ئەم سیستمە وابەرەو ڕووی بەهێزترین و گەورەترین پێشبڕکێ (منافسە– ململانێ) دەبێتەوە ئەویش بریتی یە لە دەرکەوتنی سیستمی لینوکس Linux.

ڕاپۆرتەکان دووپاتی دەکەنەوە کە سیستمی

ئیش پێ کردنی لینوکس پەرە سەندنێکو پیشکەوتنیکی زۆری بە سەردا هاتووە، لەماوەیەکی کەمدا. راپۆرتەکان لەسەر تۆری ئینتەرنیت روونی دەکەنەوە کە لینوکس دادەنریت بە بەهێزترین منافسی سیستمی ویندۆزی کۆمپانیای مایکرۆسۆفت کە پیشکەوتنو شەعبیەتیکی زۆری پەیداکردووە و زیاتر لە ١٠ ملیۆن بەکارهینەری هەیە. (Linux users)، ئەمەش دەبیتە سەرەتای کۆتایی هاتنی سەردەمی سیستمی تاك جەمسەری (Real mode) کە کۆمپانیای مایکرۆسۆفت لەرێی شەرعیەتدان بەسیستمی ویندۆز پیکی هینابوو، توانیویەتی زۆربەی بازارەکانی کۆمپیوتەر کۆنترۆڵ بکاتو بیکاتە سیستمیك کە لە هەموو جیهاندا بەکاربیتو بیکاتە داردەستیك بۆ قۆرخ کاری بازارەکانی کۆمپیوتەرو کۆمپانیا گەورەکانی کۆمپیوتەرو شارەزایانی کۆمپیوتەر سەرکوت بکاتو نەیەلیت داهینان دابینێنو زەرەرو زیانی ملیۆنەها دۆلار لە کۆمپانیاکان بدات.

لینوکس Linux:

سیستمی لینوکس، سەرەتا خویندکاریك بەناوی "لینوکس تروڤالدس" Linux Trovalds" لە زانکۆی هلسنکی لەفینلەندا پەرەی پیداو ناوی لی نا "Linux" لەسەر وەزنی سیستمی unixو هیمای بەتریقی بۆ دانا ئەویش لە ئەنجامی ئەوەی کە لە کاتی ئیشکردنی لەسەر ویندۆز هەستی بەپەیوەست بوون و نەتوانینی گۆرینی سیستمو کەلەبچەکردنی بەکارهینەر لەناو سیستم دەکرد. بۆیە بیری لە دروستکردنی سیستمیکی تازەکردەوە کە بەکارهینەر هەست بە ئازادی بکاتو بتوانیت گۆرانکاری لەسیستمەکەدا بکات.

شایانی باسە کە لینوکس لە مانگی ئۆکتۆبەری ١٩٩١دا بەرنامە ریژی بۆ کراوەو خراوەتە سەر تۆری ئینتەرنیتو بانگەوازی کرد کە هەر کەسیك بتوانیت یارمەتی بدات لە پیشخستنی زیاتری سیستمە نوێیەکە. لەبەرئەوە چەندین بەرنامەدانەر Programer بەرەو پیری بانگەوازەکەوە چوونو نسخەی 0.1 Linux یان دەرکرد.

هەرچەندە لەسەرەتادا سیستمیکی سادە simple بوو، بەلام پاش پەرەپیدانو پیشخستنی ئیستا بەشیوەیەکی ریکوپیك کاردەکاتو وینەو بۆکسو هیماکاری تیادا، سەرنجی بەکارهینەران رادەکیشیت جگە لەوەش نرخەکەی زۆر هەرزانە، هۆیەکی دیش بۆ زیاتر بلاوبونەوەی ئەم سیستمە بەهۆی پالپشتی ئەو کۆمپانیایانە بوو کە دابەش کردنی سیستمەکە یان لەسەر CD بە خۆرایی ئەنجام داو زۆر کۆمپانیای کۆمپیوتەر وەکو کۆریل Corelو سەن Sunو نوڤیل Novelو لۆتەس Lotus بریاریاندا کە بەرنامەی تایبەتی بۆ ئەم سیستمە زیادبکەن، نەك لەبەر قازانجو ناوبانگی بەلکو بۆ بەربەرەکانی و ململانێی مایکرۆسۆفت بووە. هەروەها زۆربەی سایتەکانی بازرگانی کردنی لەئینتەرنیت دا پشتی پێ دەبەستنو زیاتر لە سیستمی دی ئەویش بەهۆی زیاتر دلنیایی و ئەمانەتی لە پاراستنی زانیارییەکانو ناردنی نامەکان E-mail بەسەلامەتی.

(بیل بیترسۆن) لە دامەزراوی IDC (International Data corp.) ئیشارەتی پێ داکەهۆیەکانی زیادکردنی لایەنگرانی لینوکس زۆرە، ئەویش زیادکردنی هەستی دژایەتی بەرامبەر بە مایکرۆسۆفت بەهۆی زۆرکردنی جۆرایەتی و ویندۆزو گران کردنی نرخی نسخەکانی و ناچار کردنی بەکارهینەر لە کرینی نسخەی تازە بۆ گونجاندن لەنیوان بەرنامەکانو سیستمەکە.

کۆمپانیا گەورەکان پشتگیری سیستمی تازە دەکەن:

کۆمپانیای ئۆراکل oracleو Infomix لەم دواییەدا دەستیان بەدروست کردنی بەرنامەی داتابەیس Database لەسەر سیستمی لینکوس کرد بۆ زیادکردنی ژمارەی بەکارهینەرانی سیستمەکەو بەهیزکردنی سیستمەکە، کەبوە هۆی بەتاڵ بونەوەی روانینی ئەوانەی

كە دەلین سیستمی ئیش پێكردنی خۆرایی بەئارەزوو دەركراوە هیچ سود ناگەیەنیت.

لینۆكس دەتوانیت بۆ زۆر مەبەستی جیاجیا بەكار بهینریت لەپەرەپیدانی بەرنامەكان Application و پیشكەوتنی سیستمەكانی دیو هیماكاریو وینەی GUI(Graphical user Interface) بەكاردیت واتە رووبەروو بونەوە لەگەڵ بەكارهینەر بەوینە. ئەم ریگایە، یەكەمجار ماكنتۆش بەكاری هیناو پاشان ویندۆز گرتیە بەرو رەواجیكی زۆری پەیداكرد لە ئاسان كردنی تیگەیشتن و فیربوونی بەرنامەكاندا هەر خانەیەكی سەرشاشەكە Pixel بەكاردەهینیت بۆ نواندن بەهیمایەك، كەهەر نیشانەیەك (هیمایەك) واتای كرداریكەو وینەكە دیاری دەكات.

كۆمپانیای سەن مایكرۆسیستمز (WWW.sun.com) رایگەیاندووە لەتازەترین تاقمی بەرنامەی office star ی سیستمی لینوكس بەخۆرایی كە بە كارهینەر دەتوانیت لەریگەی ئینتەرنیتەوە دەستی بكەویت.

بەرهەمەكانی زیاتر گەشەی پێ دراوە، و نسخەی تازەتری سیستمی لینوكس دەكەویتە بازارەوە لەبەرئەوەی مامەلەكردن لەگەڵ لینوكس ریگایەكی باشترو تازەترەو جیاوازە لەگەڵ ئیش كردن لە سیستمی ویندۆزدا.

لینوكس بۆ بەكارهینەرانی ویندۆز:

كۆمپانیای كۆریل Corp Corel كە گەورەترین كۆمپانیای دروست كردنی بەرنامەكانی كۆمپیوتەرەو زۆربەی بەرنامە كۆمپیوتەرەكانی دروست كردووە، ئیستا ئیش لەسەر جیهانی لینوكس (Linux) دەكات بۆ زیادكردنی توانای سیستمەكە هەر بۆیە لەم دواییەیدا سیستمی ئیش پێكردنی Corel Linux os دەركرد كە نسخەی پیشكەوتووی لینوكسەو تایبەتە بە بەكارهینەرەكانی سیستمی لینوكس و ویندوز. وا باوەرە كە ئەو نسخەیە دەبیتە هۆی زیاتر كیش كردنی بەكارهینەرانی بەلای سیستمی تازەو ئەویش بەهۆی ئاسانی بەكارهینان و پیكهینانی سیستمەكە Installation

كۆمپانیای كوریل ئەم سیستەمەی بەسێ نسخەی جیاواز دەركرد بەم شیوەیە:

١-نسخەی خۆرایی Free Edition: بەكارهینەر لەریی ئینتەرنیتەوە لەسەر سایتی WWW.corel.com، دەتوانیت ئەم نسخەیەی دەست بكەویت بەبێ دانی هیچ پارەیەك.

٢-نسخەی پیوانەیی Standard: بەنرخی تەنها 40$ دۆلار.

٣-نسخەی نایاب Deluxe: بەنرخی 80$دۆلار.

ئەم نسخەیە جگە لە سیستمی Corel Linxos دابەرنامەی Acrobat Reader و بەرنامەی نوسینی Word Perfect و كۆمەلیك فۆنت fontstream و بەرنامەی بەكارهینانی ئیمەیل E-mai; ی لەگەلدایە.

بەكارهینەر دەتوانیت ئەم نسخەیە لەسەر سیستمی ویندۆز لە جۆری فاتی FAT32 دابەزینیت (Install) بكریت. كۆمپانیای كۆریل گەشە بە گرافیكی سیستەمەكە دەدات، تاكو لەكاتی ئیش پێكردنی سیستەمەكە خۆی ئۆتۆماتیكی لۆدین بێ (Loading) كە

ئەم واجهەیە (ریگایە) پێی دەلین KDE (Kdesktof Environment)

ئەم واجهەی KDE یە ئایکۆنی Launch Buttonی هەیە کە جگای ئایکۆنی Startی ویندوز دەگریتەوە هەروەها ئایکۆنی File management (بەریوەبەری فایلەکان) جیگای ئایکۆنی ویندۆز ئیکسپلۆرەر Windos Explorer دەگریتەوەو چەندین گۆرانکاری سەرەکی تیا دەبینریت.

ئیستا ئەو پرسیارەی کە لەلای زۆربەی بەکارهینەرانی کۆمپیوتەر بێ وەلآم ماونەتەوە ئەوەیە:

ئەو پیشکەوتن و پەرەسەندنەی لە سیستمی لینوکس دەکریت، مانای ئەوەیە کە لینوکس بازارەکانی ویندۆز داگیر بکات و بەکاهینەران بەلای خۆیدا کیش بکات؟

لەراستیدا وەلآمی تەواو بۆ ئەو کارە پر مەترسیە بەم زووانە ئاسان نییەو نایەتەدی، چونکە بەتەواوی لایەنی باشی و خراپی ئەم سیستمی لینوکسە دەرنەکەوتووە تاکو بەکارهینەر بەتەواوی پشتی پێ ببەستیت کۆمپانیای مایکرۆسۆفت هەوڵ دەدات بۆ دۆزینەوەی هونەری منافەسە کە (ململانێ) و ئیستا کاردەکات بۆ چاکسازی و پیشکەوتنی تۆری ویب بەتایبەتی لە بەجێ هینانی بازرگانی ئەلیکترۆنی e-Bussines گرنگی دانی زیاتر بەزمانی بەرمەجەی ویب ئەویش HTML و XML و Sg1 و VBSCRIPT هەروەها کۆمەلیك کاردەکات بۆ دۆزینەوەی ریگایەك کەبتوانیت بەرگری بکات و هەروەها بیردەکاتەوە لە کردنەوەی هەندیك سەرچاوەی شیفرەی ویندۆز بۆ سوك کردنی تای لینوکس کە دەستی کرد بە هەرەشە کرن لێی.

هەروەها سیستمی ویندۆز Windows دەتوانیت ئەو پارچانە بناسیتەوە کە پیوەی بەستراون هەروەها سیستمی ویندوز زۆر لەبارە بۆ پەیوەندی کردن بەئینتەرنیتەوە، بەلآم لینوکس ناتوانیت ئەم کارە جێبەجێ بکات، چونکە ئەو مۆدیمانەی کە لە سەر سیستمی ویندۆز ئیش دەکەن ناتوانن لەسەر سیستمی لینوکس ئیش بکەن.

کەواتە سیستمی لینوکس Linux گەورەترین و بەهیزترین سیستمی بەکارهینانی کۆمپیوتەرە بۆ ئەوانەی کە دەیانەویت گۆرانکاری لەسیستمەکەدا بکەن و مامەلەی لەگەلدا بکەن، بەلآم بۆ مەسەلەی سیرڤەر Server نابیت.

بەلکو دەبیت سیستمی NT5.1 Windows یا Windows NT 2000 بەکاربهینیت بۆ ئەو مەبەستە. لەهەمانکاتدا کۆمپانیای مایکرۆسۆفت پەیمانی دەرکردنی سیستمی تازەی ویندۆزی داوە بەناوی Windows XP (experience شارەزایی) کەوا چاوەروان دەکریت ببیتە منافسی سەرەکی سیستمی لینوکس، بەلکو سەرکەوتن بەدەست بهینن کە لەم سالدا دەری دەکات.

Intenet
www.computing.com
www.macworld.com
www.linux.com

سەدەف

Psoriasis

دکتۆر فەرەیدون قەفتان

پسپۆڕی نەخۆشیەکانی پێست لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی سلێمانی

نەخۆشییەکی بەربلاوی بۆماوەیی (Genetic)ی درێژخایانی پێستە، تیایدا پێست پەڵە پەڵەدەبێت و پەڵەکان لە ئاستی پێست بەرزترو سوورێکی کاڵ دەبن، بەتایبەتی لە ئەژنۆ، ئانیشک و بێخی سەردا دەردەکەون.

زۆری یا کەمی و کاتی مانەوەی پەڵەکان لە نەخۆشێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕدرێت.

٢٪ی کۆمەڵ تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن، واتە گەر ژمارەی دانیشتوانی هەرێمی کوردستان بە پێنج ملیۆن مەزەندە بکرێت نزیکەی سەد هەزار کەس تووشی نەخۆش سەدەف دەبن، سەدەف لە ئەوروپا و بەشی سەرووی ئەمەریکادا بەربلاوە، لەڕەش پێست و ژاپۆنییەکان (یابانییەکان)دا کەکترە، ئەم نەخۆشییە بۆی هەیە لەهەر تەمەنێکدا بێت دەست پێبکات و زۆرترینیان لەتەمەنی (١٥-٤٠)ساڵدا تووش دەبن، بەڵام لە ژێر تەمەنی (١٠) ساڵیدا زۆر کەمە.

داهاتووی ئەم نەخۆشییە نەزانراوەو ناتوانرێت کە بخەڵێنرێت واتە: ناتوانرێت بە نەخۆشەکە بووترێت کە لە داهاتوودا تووش نابێتەوە، ئەوەی بەڵگە نەویستە ئەوەیە کە نەخۆشی سەدەف درێژخایەنەو نەخۆش جارجار چاک دەبێتەوەو ڕێژەی تووشبوونەش لە مانگێکدایە ١٥٪یە.

هۆکاری سەدەف:

نەزانراوە بەڵام بۆ چەندین هۆکار دەگەڕێتەوە، لەوانەش هۆکاری بۆ ماوەیی (جین) ڕۆڵ دەبینێت: منداڵێک گەر تەنها دایکی یا باوکی سەدەفی هەبێت،

بەریژەی ٢٥٪ ئەگەری توشبوونی بەم نەخۆشییە هەیە، ئەم ریژەیەش بۆ ٦٠٪ بەرز دەبیتەوە گەر باوك و دایك هەردووکیان ئەم نەخۆشییەیان هەبیت و ریژەی توشبوونیش لە نەوەکانی داهاتوودا دەگاتە ٢٠٪ لە هەندیك نەخۆشی دیکەدا بەبێ ئەوەی هۆکاری بۆماوەیی هەبیت تووشی نەخۆشییەکە دەبن.

هۆکاری دەرکەوتنی سەدەف:

بۆ دەرکەوتنی ئەم نەخۆشییە هۆکارەکان زۆرن لەوانە:

١-بەرکەوتنی بەردەوام: لە شوینی بەرکەوتنە بەردەوامەکاندا نەخۆشی سەدەف دەردەکەویت، ئەمەش لەسەر بنەمای دیاردەیەك کەپیی دەوتریت کۆبنەر (Koebner phenomenon) .

٢-سووتاندنەوەی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە بەهۆی میکرۆبی (Streptococus pyogens) کە بەتایبەتی دەبیتە هۆی سووتاندنەوەی گیرفانەکانی ئەملاو ئەولای لووت.

٣-کویرە رژینەکان (Endocrine System) : ژمارەی ئەم نەخۆشییە لە کاتی بالقبوون و تەمەنی خوین وەستاندنەوەدا زیاد دەکات و لەکاتی سکپریدا سەدەف چاك دەبیتەوەو پاش مندالبوون بەریژەیەکی زۆر دەگەریتەوە.

٤-کەش و وەرز: لە کەش و وەرزی گەرمدا چاك دەبیتەوەو لە زستاندا نەخۆشییەکە زیاد دەکات و کاریگەر تر دەبیت.

٥-تیشکی خۆر (تیرۆژ): بە شیوەیەکی گشتی سوود بەخشە.

٦-بیناسازی لەش.

٧-دەرمان و ئەلکهول: بریکی زۆر لە کۆرتیزۆن لەریی گشتی (حەب، دەرزی، شروب) یاکاتیك کە لە پیست دەدریت دەبنە هۆی دەرکەوتنی نەخۆشییەکە. خواردنەوەی بریکی زۆر لە ئەلکهول نەخۆشییەکە زیاد دەکات.

٨-نا ئارامی باری دەروونی. لە سروشتدا خانەکانی ژیرەوەی تویژی سەرەوەی پیست لە (٢١-٢٨) رۆژدا دەگەنە دیوی دەرەوەی پیست، بەلام لە سەدەف دا بەهۆی خیرا دروستبوونی خانەکان لە ماوەی (٣-٥) رۆژدا دەگەنە دیوی دەرەوەی پیست و دەرئەنجامەکەی تویکل و خانەی ناتەواو بە ژمارەیەکی یەکجار زۆر لە سەر رووی دەرەوەی پیست کۆدەبنەوەو بەشیوەی تویکلّ پیستی ئەو شوینانە دەشیوینن.

نیشانەو گۆڕانکاریەکانی سەدەف لە پیستدا:

لەهەموو جۆرەکاندا شیوەی دەرکەوتنی نیشانەکان دیارو چونیەکن، رەنگی پیست سووری تۆخ و زۆر جاریش لە رەنگی پیستی ماسی سەلمۆن دەچیت، پیست بە تویکلی سپی زیووی دادەپۆشریت و گەر تویکلّ لە پیست بکریتەوە لەژیر تویکلەکەدا خالّ خالی خوینین دەردەکەون و ئەم نیشانەیەش پیی دەوترتیت نیشانەی ئۆزپیتز.

(Auspitz s sign)، لەبیخی سەردا دەوروبەری پەلە بەرزەکان دیار دەبێت و لە ئەنجامی کۆبوونەوەی تویکل بەدەست لیدان دەتوانریت هەستیان پێبکریت.

پێستی ئەژنۆ، ئانیشك، رەفیسکەکان، دەست و قاچ، سمتە جۆلە، بیخی سەر، سەری چووك و ناو لەشی ژن، بەسەرەکی ئەو شوینانەن کە تووش دەبن، بە دەگمەن رووپۆشەکان و وەکو رووپۆشی زمان تووش دەبێت. لە هەموو جۆرەکاندا بەتایبەتی لەجۆری جومگەکاندا نینۆك رەنگی تیکدەچێت، کون کون دەبێت (Pitting of the nails) ئەستوور دەبێت (Subungnal hyperkeratosis) و نینۆك لە جێگاکەی جیادەبێتەوە (Onycholysis).

جۆرەکانی سەدەف:

١-سەدەفی گرێ گرێی بچووك: Guttate psoriasis

٢-بازنە سەدەف: Nummular psoriasis

٣-سەدەفی بن پێی هەمیشەیی: Rupoid psoriasis

٤-رەفیسکە سەدەف: Flexural psoriasis

٥-پێستە سورە سەدەف: Erythrodermic psoriasis

٦-جومگە سەدەف: Psoriatic arthropathy

٧-سەدەفی قنچکداری زەرد یا سپی: Pustular psoriasis

١-سەدەفی گرێ گرێی بچووك: بە تایبەتی تووشی منداڵ و بالقی گەنج دەبێت، ئەم گرییانە بە شێوەیەکی گشتی هەموو لەش دەگرنەوە. سووتاندنەوەی گیرفانەکانی لووت یا بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە بەمیکرۆبی (Streptococcus pyogenes) پێش گرێ گرێی پێست دەکەون. تویکلی کەمەو تیرەی گریکان (٢ملم-١سم)، خر یا هیلکەیی دەبن و بەریکی بەسەر لەشدا بە تایبەتی سنگ، سك، پشت و بەشە نزیکەکانی چوارپەل بڵاودەبنەوە.

٢-بازنە سەدەف: بەربڵاوترین جۆرە، پەلەی بەرزو بازنەیی بەقەبارەی جیا جیا لەیەك تا چەند سانتیمەتریك لەلەشدا پەیدا دەبن. شێوەیان هیلکەیی یا ناریکوپیك، لەسەر هەردوو ئەژنۆ، لاق و بیخی سەر دەردەکەون، هەمیشە بە تویکلی سپی زیووی دادەپۆشرین و پەلەکان قلیش قلیش دەبن، لەوانەیە بە تەنها یەك یا چەند پەلەیەکی لەرووی پێست بەرزتر دەربکەون.

٣-سەدەفی بن پێی هەمیشەیی: ئەم جۆرە زۆر دەگمەنە و کە تووشی نەخۆش دەبێت هەمیشەیی و بەردەوام دەبێت وەکو لیمپێت (گیانەوەریکی ئاوییە بە بەردەوە دەنوسێت) وایە بە زۆری لەبن پێدا دەردەکەوێت و تویکلەکەشی قوچەکیە.

٤-رەفیسکە سەدەف: ناو لەش، بنباخەڵ، ژێر مەمك یا رەفیسکەکانی دیکە دەگریتەوە، لەبەتەمەنەکاندا بەربڵاوە.

٥-پێستە سووره سەدەف: تویکل و سووربوونەوە هەموو پێستی لەش دەگریتەوە.

٦-جومگە سەدەف: لەم جۆرەدا نەخۆشی جومگە لەگەڵ سەدەفدا تووشی نەخۆش دەبن، دوو جۆر جومگە دەگریتەوە:

أ-هەوی جومگە کۆتایی: جومگەی کۆتایی پەنجەی دەست و پێدەگریتەوە.

ب-هەوی جومگە شێواوە سەدەف: چەندین جومگەی دەست و پێ هەروەها جومگە گەورەکانی

سمـــــت، ئەســـــتیلك و جومگـــــەکانی مــــــل دەشیوینن و تیکدەچن.

٧-سـەدەفی قنچکـداری زەرد یـا سـپی: قنچکـەکان پاك و بێ میکرۆبن، لەهەموو جۆرەکانی سەدەفدا قنچکە لـەژیر ووردبـین (مایکرۆسـکۆپ)دا لــە تویـژی دەرەوەی پیست دەبینـریت، تەنها لـەم جۆرەدا بەچاو دەبینـرین و دوو جۆری هەیە:

*ســــەدەفی قنچکـــــداری دریژخایـــــانی لـــــەپی دەست و بن پێ.

*ســەدەفی قنچکــداری کتوپــری بـــەربلاو: زۆربـــەی پیستی لـەش دەگریتـەوەو پیی دەوتریت سەدەفی ڤـۆن زومبوش.(Psoriasis of Von-zumbush) کە لەوانەیە نەخۆش بەهۆیەوە گیان لەدەست بدات.

داهاتوی سەدەف:

ئەگــەر نــەخۆش چــاکبووەوە، ئایـــا نەخۆشـــیەکە دەگەریتەوە؟ بۆ ماوەی چەند بە چاکی دەمینیتـەوە؟ بە ئاسانی ناتوانریت وەلامـی ئـەم پرسـیارانە بەتـەواوەتی بدریتەوە، بەلام جۆری سەدەفی گرێ گرێ داهاتوویـەکی باشتری هەیە لـە جۆرەکـانی دیکـەو پـاش چاکبوونـەوە تەنها بە ماوەیەکی زۆر دوور دریژ لەوانەیە نەخۆشییەکە بگەریتەوە.

ئاکـامی هـەردوو جـۆری پیســتە سـوورە سـەدەف و قنچکدار باش نییەو لەوانەیە نەخۆش بەهۆیانـەوە گیان لە دەست بدات.

ریژەی گەرانەوەی سەدەف مانگانە (١٠-١٥)٪یە.

چارەسەر:

-دژەزینـدە (Antibiotics) بۆ جۆری سـەدەفی گـرێ گرێ پیویستە.

سەدەف بەدووجۆر چارەسەر دەکریت:

یەکەم: لەریی ئەو دەرمانانـەی کە لەپیست دەدرین: وەکـو دیثرانۆل (ئەنثرالین)، قـیر، کۆرتـیزونی زۆر بـەتین (گـەر رووبـەریکی کـەم تووشـی سـەدەف ببیت)، تیشـکی سەروو وەنەوشـەیی، کریمـی/ مەرهـەمی کالسـیپۆتریۆل (Calcipotriol) کــــە ناســــراوە بــــە دەیڤۆنیکـــــس (Daivonex): نویترین دەرمانە بۆ سەدەف.

دووەم: چارەســــــــــەری گشـــــــــــتی: (لەریی دەم و ماسوولکەوە)

١-کۆرتیزۆن: گەر دەرمانەکانی دیکە بەسوود نەبوون کۆرتیزۆن (حـەب، شـروب، یـا دەرزی) تەنها بـۆ سـەدەفی پیسـتە سـوورەی گشـتی یـا قنچکـداری زەرد یــا سـپی بەکاردیت بە هیچ جۆیـك لـە جۆرەکـانی دیکـەدا نـابیت بەکاربهینریت.

٢-میثۆتریکســــەیت (Methotrexate): (حـــەب یـــا دەرزی) کاتیك بەکاردیت کە دەرمانە ئاساییەکانی دیکە سوود بەخش نەبن بە سێ حەب (هەریەکـەی ٢,٥ ملگم)ە دەست پیدەکریت و خرۆکـەی سـپی لـە خویـنـدا دەبیـت چـاودیری بکریـت. ئـەم دەرمانـە لـە لەشـدا دژی فۆلیـك ئەسـیدە بۆیـە لەگـەلیدا نـەخۆش دەبیـت حـەبی فۆلیـك ئەسید وەربگریت.

٣-کەپسـوولی تیگاسـۆن (Aromatic Retinoid:

(Tigason)): (١٠ ملگم یا ٢٥ ملگم) کاتیك کە دەرمانەکانی دیکە بێ سوود دەبن، ئەم کەپسوولە بەکاردیت، دەم ووشكو لیو پیی شەق دەبات بە بری (١٠٠-١٥٠) ملگم رۆژانە دەست پێ دەکریتو ووردە ووردە کەم دەکریتەوە.

٤-دەرمانی ئیتریتینەیت (Etretinate):

٥-ئامیری پوڤا (PUVA Therapy):

بە وەرگرتنی حەبی سۆرالین (Psoralen) دوو سەعات پیش نەخۆش دانەبەر تیشکی سەروو وەنەوشەیی دریژ (UVA)، رۆژە نارۆژیك بۆ ماوەی چەند دەقیقەیەك بەرە بەرە کاتەکەی بۆ زیاد دەکریت تا ٣-٤ مانگ، پاش چاك بوونەوە ژمارەی بەرکەوتنەکان کەم دەکریتەوە بۆ هەفتەی دووجار، یەك جار، پاشان دوو هەفتە جاریكو مانگی جاریك تا نەخۆش لەژیاندا بمینیت.

٦-سایکلۆسپۆرین (Ciciosprine): بەشیوەی حەب یا شروب (Sandimmun Neoral): دەرمانیکی گرنگو تازە دۆزراوەیە بەکاردیت بۆ دژکاری لەش لەکاتی پەسەندنەکردنی ئەو کۆئەندامەی لە لەشدا بە نەشتەگەری دەچینریت وەکو گورچیلە، هەروەها بۆ دژکاری پەسەند نەکردنی لەش بۆ ئەو رووپۆشو کۆئەندامەی کە لە هەمان لەشدایە لە نەخۆشیەکانی وەلامدانەوەی بەرگری کە پییان دەوتریت نەخۆشیەکانی بەرگری خۆ (Autoimmune disease) وەکو نەخۆشی چاو (endogenous uveitis) نەخۆشییەکانی پیست وەکو سەدەف (Psoriasis) بیرۆی بەتینیئەتۆپی (atopic eczema) بیرۆی دەمارگیری (neurodermatitis)، لیری پیست، نەخۆشییەکانی جومگە وەکو: جومگە سۆی رۆماتیزمی دریژخایەن (chronic Rheumatoid arthritis)و نەخۆشییەکانی گورچیلە وەکو کۆنیشانەی گۆرچیلە: (nephrotic syndrome).

ئەم دژکاریەی ئەم دەرمانە پیی هەلدەستیت لەریی متکردنی هەندیك لە بەرگری سروشتی لەشەوە دەبیت واتە وەلامدانەوەی بەرگری (Immune Response) ئەو دوو جۆر پەسەند نەکردنەی لەش لە هەر کاتیکدا بیت تەنانەت پاش چەند سالیکیش لە وەستاندنی دەرمانەکەش دەشیت روویدەنەوە.

ئامۆژگاریو کاری پیویست:

١-نەخۆش پیویستە لەریی پزیشکی پسپۆرەوە دەرمان بەکاربهینیتو لە خۆیەوە نەیوەستینیت تا پزیشکەکەی ئاگاداری نەکاتەوە.

٢-خواردنی نەخۆش دەبیت کەمترین قەبارەی ماددەی پۆتاسیۆم تیدا بیت، نمونەی ئەو خواردنانەی کە پۆتاسیۆمیان تیادایە: میوەیو شکراوەو سەوزەو خوێیە.

٣-کاتی بەکارهینانی ئەم دەرمانە نەخۆش نابیت شەربەتی گرەیپ فرووت (grape fruit) بخواتەوە.

٤-چەند تینوی بوو دەبیت ئاو بخواتەوە تا رادەی دوو لیتر لە رۆژیکداو نابیت نەخۆش بۆ ماوەی دوورو دریژ بی ئاو بیت.

٥-لە تیشکی خۆر دەبیت خۆیبپاریزیتو گەر لەبەر ئەم تیشکە بیت، دەبیت شوینە بەدەرەوەکان داپۆشرینو چارەسەر بە پوڤا (PUVA) دەبیت رابگیریت، ئەم خالە تایبەتە بەو نەخۆشەی کە سەدەف یا بیرۆی ئەتۆپی هەیە.

٦-نەخۆش دەبیت بەریکوپیکیو لەکاتی خۆیدا شیکاری جگەرو گورچیلەی بۆ بکریتو گەر توانرا بری دەرمانەکە لە خویندا دیاری بکریت.

٧-لە هەمان کاتداو لەگەڵ ئەم دەرمانەدا نابیت ئەو دەرمانانە کە ماددەی پۆتاسیۆمیان تیدایە بەکار بهینریتو ئەو حەبو دەرمانانەی کە میز پیکەرنو پۆتاسیۆم لە لەشدا دەهیلنەوە دەبیت رابگیرین.

٨-نەخۆش دەبیت لە کوتان بەتایبەتی جۆرە زیندووەکان دوور بکەویتەوە.

٩-گەر لە پرو لە چەند رۆژیکدا کیشی پتر تر بوو یا قاچەکانی هەلئاوسان دەبیت نەخۆش سەردانی پزیشکە پسپۆرەکەی خۆی بکات.

١٠-نابیت نەخۆش لەخۆیەوە دەرمانی دیکە وەربگریتو گەر هەستیاری یا نەخۆشی دیکەی هەبیت، دەبیت پزیشکەکەی ئاگادار بکاتەوە.

١١-پاش چاندنی کۆئەندامیك و لەکاتی بەکارهێنانی ئەم دەرمانەدا ژنی سك پڕ دەبێت پسپۆڕی ژنان و منالبوون ئاگادار بکاتەوەو لەژێر چاودێریدا منالەکەی ببێت و گەر نا، خۆشی و منالەکەشی لە مەترسیدا دەبن، لەبەر ئەوەی ئەم دەرمانە دەچێتە شیریشەوە، پاش منالبوون دایك دەبێت شیر نەدات.

شێوەی بەکارهێنانی سایکلۆسپۆرین:

*خاڵ بە خاڵ ئامۆژگارییەکان دەبێت ڕەچاوبکرێن و نەخۆش تەنها ئەو بڕەی کە بۆی دیاریکراوە دەبێت وەری بگرێت.

*لەکاتی چاندنی کۆئەندامیکدا لەسەرەتادا لە ڕێی خوێنهێنەر یا دەمەوە ئەم دەرمانە دەدرێت بەڵام بۆ نەخۆشییەکانی دیکە تەنها لە ڕێی دەمەوە دەدرێت.

*کەپسول یا شروبی ئەم دەرمانە دوانزە سەعات جاریك واتە بەیانی و ئێوارە دەدرێت و بڕەکەی لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە دیاری دەکرێت، گەر توانرا دەبێت جارجار خوێن لە نەخۆش وەربگیرێت بۆ زانینی ڕادەی دەرمانەکە لەخوێنداو بەو پێیە دەرمان زۆر و کەم دەکرێت و ئەو بڕە دانراوە نابێت زیاد یا کەم بکرێتەوەو ئەو بەیانییەی کە خوێنەکە وەردەگیرێت نابێت دەرمان وەرگیرابێت.

*نابێت جۆری ساندلیمون نیورال بە ساندیمیون یا بە پێچەوانەوە بگۆڕدرێت.

هەندێك زانیاری و ئامۆژگاری لە بارەی کە پسولەکەیەوە:

-تا ئەو ساتەی بەکار دەهێنرێت نابێت کەپسولەکە لە شیتەکە دەربهێنرێت چونکە ووشك دەبێتەوەو کاریگەری دەرمانەکە کەم دەبێتەوە.

-ئەو بۆنەی کە لە پاکەتە کراوەکەوە دێت سروشتییەو بۆنی خۆیەتی و کەپسولەکان هیچیان بەسەردا نەهاتووە.

-هەمووی دەبێت قووت بدرێت و کەپسولەکە نابێت بشکێنرێت یا بجوودرێت، دەتوارێت لەگەڵ هەر شەربەتێکدا جگە لە گرەیپ فرووت قووت بدرێت..

-چوار جۆر لەم کەپسولە هەیە: (١٠، ٢٥، ٥٠ یا ١٠٠ ملیگرامی).

شرووبی ساندیمیون نیوراڵ:

ئەو بڕەی کە پسپۆڕ دەستنیشانی کردووە لە ڕێی پایپیتی تایبەتیەوە دەکرێتە نیو پەرداخ ئاوی قرتەقاڵ یا سێو یا هەر شەربەتێکی دیکە جگە لە ئەلکهول و شەربەتی گرەیپ فروت، پاش تێکدانی یەکسەر دەخورێتەوە پاشان دیوی دەرەوەی پایپیکە بە کلینیکس ووشك دەکرێتەوەو دەخرێتەوە شوێنی خۆی، هەرگیز پایپیتەکە بە ئاو یا هەر شلەیەکی دیکە نابێت بشۆرێت.

هەردوو شروب و کەپسولی ئەم دەرمانە دووجار لەرۆژێکدا بەکاردێن و ماوەی نێوانیان دوانزە سەعاتە.

کاریگەری لاوەکی:

پاش بەکارهێنانی ئەم دەرمانە لەوانەیە هەندێك نەخۆش ئارەزووی خواردنیان کەم بێتەوە، هێلنج بدەن و لەوانەیە برشێنەوە یا سکیان بچێت.

هەندێکی دیکە جارجار دەستیان دەلەرزێت، یا تۆزێك مووی لەشیان زیاد دەکات یا پووکیان هەلدەئاوسێت یا ماندووبوونیان پێوە دیارە و تووشی بەرزە پەستۆی خوێن دەبن کەمێك سپێنەی چاویان زەرد دەبێت و تووشی سەرئێشە دەبن یا پێستیان پەلە پەلە دەبێت و هەست بە سووتاندنەوەی دەست و قاچیان دەکەن یا ماسولکەکانیان گرژ دەبن و هەست بە لاوازی دەکەن. ئەم کاریگەرییە لاوەکیانە هەر چەندە ناخۆشن بەڵام بێ زیانن گەر بەراوردیان بکەیت لەگەڵ ئەو چاکبوونەوەیەی کە نەخۆش لە ئەنجامی بەکارهێنانی بەدەستی دەهێنێت و دەتوانرێت لەڕێی پسپۆڕەوە بڕەکەی کەم بکرێتەوە.

ئەو نەخۆشانەی ئەم دەرمانە وەردەگرن لەوانەیە بەرگری لەشیان کەم ببێتەوەو جارجار تووشی قوورگ ئێشە، تا هەلامەت و دومەڵ و بێن، هەروەها لەوانەیە هەندێك لوو پەیدا بێن بۆیە دەبێت جگەرو گورچیلە جارجار پشکنینیان بۆ بکرێت و نەخۆش لە هەموو ئەگەرەکان ئاگاداربکرێتەوە..

میثۆتریکسەیت Methorexate:

دەرمانیکی دژە شێرپەنجەیە لە دژی فۆلیك ئەسید لە لەشدا کاردەکات: ئینزایمی دایهایدرۆفۆلیەیت

ریدەکتەیزمت دەکات و تیترا هایدوفۆلیەیت پیوریـن (Purine) و پایریمیدین (Pyrimidine) دروستبوون پیویستن و دەبنە هۆی دروستبوونی DNA و RNA، بەلام میثوتریکسەیت ناهیلیت تیترا هایدرۆفۆلییەیت دروست ببیت واتە ناهیلیت کە پیوریـن، پایریمیدین، DNA و RNA دروست بـن. هەروەها ئـەم دەرمانـە خەسـلەتی متکردنی بەرگری هەیە.

بەکارهینانی میپوتریکسەیت: بە تەنها یا لەگەل دەرمانی دیکەدا بەکاردیت بۆ شیرپەنجەی خوینی جۆری لیمفۆسیتیکی مندال. ئەم دەرمانە سوود بەخشە لە چارەسەری لووی شیرپەنجەی کۆریۆکارسینۆما و جۆرەکانی دیکە لە لووی ترۆفۆبلاستیک، زۆر جار لەگەل دژە شیرپەنجەکانی دیکەدا بەکاردیت لە چارەسەری نەخۆشیە شیر پەنجەییەکان وەکو :

لیمفۆسارکۆما (Lyphosarcoma)، لیمفۆمای جۆری بیرکیت (Burkitt s lyphoma) شیرپەنجەی پیست (Mycosis fungoides) و لووی میزەلدان، میشك، مەمك، ناو لەشی ژن (Cervix)، سەرو مل، سیی، هیلکەدان و گوون.

میثوتریکسەیت سوود بەخشە لە چارەسەری سەدەفی بەتین و بەهۆی خەسلەتی متکردنی بەگریەوە بۆ ئەو نەخۆشیانەش بەکاردیت کە شیر پەنجەیی نین.

میثوتریکسەیت لەم بارانەدا نابیت بەکاربهینریت: سکپری، کارنەکردنی تەواوی گورچیلە و جگەر، کەمبوونی خرۆکەی سپی لە خویندا، ترۆمبۆسایتۆپینیا (Thrombocytopenia) و کەم خوینی ئامۆژگاری لەبەکارهینانی میپۆتریکسەیتدا:

چاودیریکردنی ووردی نەخۆش و شیکارکردنی جۆراو جۆری خوین لە کاتی چارەسەرکردنی نەخۆش بەم دەرمانە پیویستن. لە کاتی سك پریدا دەبیتە هۆی لەبار چوون هەروەها کاریگەری خراپی لەسەر کۆرپەلە دەبیت بۆیە لە پیاو و ژنیشدا دەبیت شەش مانگ لە نیوان سکپری و وەستانی دەرمانەکەدا هەبیت.

میثوتریکسەیت لە ئەلبۆمینی پلازما بە دەرمانی سەلفۆنەماید، سالیسیلەیت (ئەسپرین)، تیتراسایکلین، کلۆرامفینیکۆل و فینایتۆین لیدەکریتەوە. هەروەها سالیسیلەیت و پرۆبینیسید کە لەگەل میثوتریکسەیت بەکاردین کاردەکەنە سەر فەرمانەکانی گورچیلە. زۆر بە ئاگادرییەوە ئەم دەرمانانە بەیەکەوە دەبیت بە کاربین.

کاریگەریە لاوەکیەکانی میثوتریکسەیت:

بەکارهینانی ئەم دەرمانە ئەم بارانەی خوارەوە لەوانەیە پەیدا بن:

١-کەمبوونی خرۆکەی سپی، ثرۆمبۆسایت لە خویندا هەروەها کەم خوینی.

٢-بریندارببوونی ناو دەم و کۆئەندامی هەرس.

٣-کەمبوونی مۆخی ئیسك.

٤-خوین کەمی لە جۆری میگالۆبلاست.

٥-گەر بریکی زۆر لەم دەرمانە بەکاربهینریت کتوپر ئاستی ئینزایمی جگەر لە خویندا زیاد دەکات، بەلام گەر دەرمانەکە بوەستینریت دەگەریتەوە بۆ دۆخی جارانی.

٦-کار لە گورچیلە دەکات.

٧-ئیسکەنەرمە Osteoporosis.

٨-کار لە پیست و نینۆك دەکات.

٩-کار لە سیی دەکات و سیسۆ لە جۆری interstitial لە وانەیە روو بدات.

گەر بە بریکی میثوتریکسەیت درا بە نەخۆش دەبیتە هۆی بە ژەهراوی بوونی خوین و لەو کاتەدا فۆلینیك ئەسید (Folinic acid) گەر لە یەکەم ٤٢ سەعاتدا بەکاربهینریت کۆنترۆلی کاریگەری لاوەکیەکەی لە مۆخی ئیسکدا دەکات. ئاو و فلویدو بە تفتکردنی میز بە بەکارهینانی سۆیۆم بایکاربۆنەیت یا نەسیتە زۆلەماید ئەو برە زۆرەی ئەم دەرمانە دەکاتە دەرەوەی لەش.

برو بەکارهینانی میثوتریکسەیت:

لەریی دەم، خوین هینەر، ماسوولکە، لە ناو خوینبەرە بەکاردەهینریت، بەبری ٧,٥ ملگم لە هەفتەیەکداو نابیت لە ژیاندا نەخۆشیك لە (یەك گرام) زیاتر لەم دەرمانە وەربگریت. هەر حەبیك (٢,٥ ملگم)ە.

دۆزینەوەیەکی تازە لەکاری دژە خەمۆکییەکاندا

نیان عبدالرحمن

لەوە دەچێت کە دەرمانو حەپی دژی نەخۆشی خەمۆکی لەکۆتایدا تەنها ئەوە نەبێت کە دەبێت بەناچاری وەربگیرێت، بەڵکو زاناکان ئەوەیان دەرخست کە لە بنەڕەتدا سوودو قازانجی فراوانترە لەوەی کە بۆی داڕێژراوە. زاناکان وتیان بەبەردەوامی بەکارهێنانی دژە خەمۆکی باری گەشەی خانە تازەکان لەناوچەی مێشکدا کە دووچاری لەناوچوونی ناسروشتی بوون بەهۆی پاڵەپەستۆی دەروونیو خەمۆکییەوە چاك دەکاتەوە.

دەرکەوتووە کە تووشبوونی خەمۆکی تەنها لەبەریتانیادا لەسەدا هەڤدەی دانیشتوان دەگرێتەوەو بەردەوام ئەم ڕێژەیە لەزیادبووندایە وا دادەنرێت کاریگەری دەرمانی دژی خەمۆکی لەسەر خانەکانی دەماخ تا ئێستا نادیارو نەزانراوبێت، بەڵام توێژەرەوەکان لەزانکۆی یلی ئەمەریکی لەو باوەڕەدان، کە لەوانەیە هەنگاوی گەورە لەڕێگای چارەسەری ئەم دەردە دانرابێت.

هەروەها ئەم کۆمەڵەیە ئەوەیان دۆزیەوە کە وەرگرتنی ئەم دەرمانە بۆ ماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی گەشو دەرکەوتنی خانەی نوێ ناسراوە بە نیورنەکان لەناوچەیەکی دەماخدا پێدەڵێن هایپوکامپس، یان ناوچەی ئامون، هایپوکامپس لەلایەن زاناکانەوە زانراوە، کە رۆڵێکی گرنگی لەپێشکەوتنی فێربوونو چالاکی بیر فراوانکردندا هەیە.

هەروەها رۆڵێکی گەورەشی لەدیاریکردنی سروشتو پلەی هەستو سۆزدا هەیە، هەروەها یەکێکە لەناوچە کەمەکانی مێشك، کە بەبەردەوام دروست دەبێتەوە هەتا لەقۆناغە پێشکەوتوەکانی پێگەیشتنیشدا توێژینەوەکانی پێشوو دەریانخست، کەتاقیکردنەوەو ئەزمونە گرانەکانی ژیان لەهەردوو بواری دەروونیو جەستەیەوە دەبێتە هۆی لەناوچوونو مردنی هەندێك خانە لەناوچەی هایپوکامپس داو وەرگرتنی دژە خەمۆکی لەوانەیە کاری وونکردنی ئەم خانانە بوەستێنێت.

تاقیکردنەوەو ئەزمونەکان:

کۆمەڵێکی زانستی بەسەرۆکایەتی پرۆفیسۆر (رونالد دوومان) شارەزا لەپزیشکی دەروونیو زانستی دەرمانسازیدا تاقیکردنەوەو پشکنینی لەسەر زۆر جۆر دەرمانی دژە خەمۆکیو ئەوانەش کە لێوەی نزیکە ئەنجام دا، گرنگترین چارەسەر بەشەپۆلی کارەبای بەکارهێنرا، کە کورت کراوەی ناوەکەی (ASC)یەو چارەسەری (ASC) ناسراوە بەوەی بەهێزترین چارەسەرە بۆ حاڵەتی خەمۆکی کە بەرگری لەزۆر دەرمانە بەکارهاتووەکان دەکات کە بەکارهێنانی بەردەوامی ئەم چارەسەرە ڕێژەی خانە نیورونەکان بەڕێژەی لەسەدا پەنجا بەرزدەکاتەوە، بەڵام دەرکەوتوە دەرمانە ئاوێتە کیمیایەکان بەکارهێنانیان بەبەردەوامی دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ژمارەی نیورونەکان بەڕیژەی چل لەسەدا بەهەمان ئاست.

زاناکان بینیان کە بەکارهینانی ئەم دەرمانە بۆ ماوەیەك کە لەپینج رۆژ زیاتر نەبیت کاریگەری پۆزەتیڤی وایءنییە کە باس بکریت، لەوە دەچیت بەرزبوونەوەی ژمارەی خانەکان کاتی وەرگرتنی دەرمانەکەیە، کە نەخۆشەکە بۆ ماوەیەك لەنیوان چواردە رۆژ بۆ بیستوهەشت رۆژ بیت.

پرۆفیسۆر دومان وتی: ئەم دۆزینەوەیە بۆ زاناکان روون دەکاتەوە ئەگەر کەمیش بیت ئەو دەرمانە کاریگەری سروشتیو چۆنیتی چارەسەرەکەی بەهۆیەوە دەردەخات.

Internet

فێرکردن- کاروبێکاری

ئەمیرە محەمەد
بەڕێوەبەری گشتی فێرکردنی گشتی   وەزارەتی پەروەردە

پێشەکی

سەبارەت بە پرۆسەی فێرکردن و کاریگەری ئەو پرۆسەیە راوبۆچونی جیاواز هەیە، کەهەر راوبۆچونێك لە گۆشە نیگایەکی جیاوازەوە دەڕوانێتە مەسەلەکە. بەشێوەیەکی گشتی دەتوانرێت کاریگەرێتی فێرکردن لەدوو گۆشەنیگاوە هەڵسەنگێنرێت. یەکەمیان کاریگەرێتی پرۆسەی فێرکردن لەسەر گەشەکردنی کۆمەل و ئەوی دی کاریگەریتی پرۆسەکە لەسەر گەشە کردنی تاك. کەواتە دەتوانریت لەسەر لایەنە ئەخلاقی و ئابوری و کەلتوری و کۆمەلایەتیەکانی پرۆسەی فیرکردن لیکۆلینەوە بکریت. گومانی تیدانیە، بەشیکی زۆری خەلکی پرۆسەی فیرکردن بەئامرازیك دەزانن بۆ بەدەست هینانی کارپۆشیکی شیاو لە ئایندەدا. واتە بایەخە پەروەردەیی و فەرهەنگییەکەی دەخەنەپلەکانی دواوە.

راستی مەسەلەکە ئەوەیە کە لە ئەنجامی لیکۆلینەوە ئەو راستیە دەرکەوتووە کە هاندەری گەورەی مرۆڤ بۆ روکردنە خویندن و بەتایبەت لە ئاستە بالاکانیدا مەسەلەی بەدەست هینانی کاریکی گونجاوە. لەسەریکی دیکەوە هەندیك کەس باوەریان وایە کە تەرخان کردنی کات بۆ بەرنامە دریژخایەنەکانی فیرکردن بەتایبەتی ئەگەر بەباشی دانەریژرابیت و ئایندە لەبەرچاو نەگیرابیت، هەم کاتیکی زۆری خەلکەکە بەفیرۆ دەدات و هەم فرسەتی بەدەستهینانی کاریشیان لەکیس دەدات. لەبەرئەوە چەند تیورییەك هەن کە دەلین، پرۆسەی فیرکردن ناتوانیت رۆلیکی حەتمی و بێ قەیدو شەرتی‌هەبیت لەدابینکردنی کار بۆ خەلکی .

لەم وتارەدا دەمانەویت وەلامیکی گونجاو بۆ ئەو پرسیارە بدۆزینەوە کە دەلیت:
پرۆسەی فیرکردن لە دۆزینەوەی کارو

چارەسەرکردنی بێکاریدا چەند ڕۆڵێکی هەیە؟

فێرکردن و پێکهاتەی سەرمایەی مرۆیی.

پێش ئەوەی بچینە باسکردنی پەیوەندی فێرکردن بە سەرمایە مرۆییەکانەوە. باشتر وایە جیاوازی نێوان فێرکردنە جۆراو جۆرەکان روون کەینەوە. هەرچەندە کە پرۆسەی فێرکردن دەتوانرێت لەڕوانگەی جۆراو جۆرەوە دابەش بکرێت، بەڵام سەبارەت بەمەسەلەکەی ئێمە کە فێرکردن و پێکهاتەی سەرمایەیە، پرۆسەی فێرکردن بەشێوەیەکی گشتی دەکرێت بەسێ جۆرەوە.

١-فێرکردنی رەسمی:

بریتییە لەو جۆرە سستەمەی فێرکردن کە لە باخچەی منداڵانەوە دەست پێ دەکات و تا خوێندنی باڵا درێژە دەکێشێت. ئەم جۆرە فێرکردنە رێکخراوەو پێکهاتەیەکی دیاریکراوی هەیە. قۆناغەکانی خوێندنی سەرەتایی و ناوەندی و ئامادەیی خوێندنی باڵا لەم جۆرە فێرکردنەدان.

٢-فێرکردنی ناڕەسمی (فێرکردن شان بەشانی کار):

ئەمەش هەموو جۆرە چالاکییەکی پەروەردەیی دەگرێتەوە کە هەرچەندە رێکخراوە بەڵام لە دەرەوەی سستمی فێرکردنی رەسمی ئەنجام دەدرێت. وەك خولەکانی فێرکردن و نەهێشتنی نەخوێندەواری و خولەکانی تەندروستی و فریاکەوتنە سەرەتاییەکان و خولەکانی رێکخستنی خێزان و تاد، پێویستە بووترێت کە فێرکردنی رەسمی و فێرکردنی ناڕەسمی تەواو کەری یەکترین.

٣-فێرکردنی ئازاد:

ئەم جۆرە فێرکردنە پەیوەستە بە ئارەزووە تایبەتیەکانی تاك تاكەی خەڵك و تایبەتە بە خەڵکی خۆبەخش، ئامانجەکەشی بەرزکردنەوەی ئاستی زانیاری شارەزاییە جۆراو جۆرەکانی خەڵکە. کە هەرچەندە لەماوە کورتەکان دا ئەنجامی ئاشکرایان نیە، بەڵام لەماوەیەکی درێژخایەن دا ئەنجامی گرنگی دەبێت، وێنەکانی ئەم جۆرە فێرکردنە بریتین لە فێرکردن لە دوورەوەو فێرکردنی خێزان و فێرکردنی کۆمەڵەو دەستەو تاقمەکان.

بەشێوەیەکی گشتی، پرۆسەی فێرکردن بەدوو جۆر دەتوانێت کاربکاتەسەر پێکهاتەی سەرمایەی مرۆیی.

١-فێرکردنی کۆمەڵ:

فێرکردنی گشتی جۆرێکە لەسەرمایە گوزاری کە هێزیکار ئامادە دەکات. ئەم جۆرە فێرکردنە، تەنها لە دەزگاکانی پەروەردەدا کاریگەرنین، بەلکو لەتەواوی دەزگاکانی دیکەشدا دەتوانن رۆلیان هەبیت.

٢-فیرکردنی تایبەت:

بەو جۆرە فیرکردنە دەوتریت کە بەشیوەیەکیوا سەرمایەگوزاری لە هیزی کاردا دەکات کە ئەوانەیکارو پیشەیان هەیە پسپۆری زیاترفیربن و بتوانن لەو شوینانەدا بمیننەوە کەپیشتر دەرسیان بۆ خویندووە.

لەمەوە بۆمان دەردەکەویت کە هەردوو جۆرە فیرکردنەکە، دەکەونە چوارچیوەی فیرکردنی رەسمییەوەو فیرکردنی نارەسمی و فیرکردنی ئازاد لە پیکهاتەی سەرمایەی مرۆییدا رۆلیشیان هەبیت، رۆلیکی کەمە.

باشترین بەلگە کەبیسەلمینیت پرۆسەی فیرکردن رۆلی گەورەی هەیە لە پیکهاتەی سەرمایەی مرۆییدا، ئەوەیە کە هەم دەولەت و هەم خەلکیش هەمیشە ئامادەن بودجەی پیویستی پرۆسەی فیرکردن دابین بکەن. باوەری گشتی وایە، کە فیرکردن دەتوانیت تواناو ئاستی بەرهەم هینان و لە ئەنجامیش دا دەرامەتی خەلکی خاوەن بروانامە بەرزکاتەوە چونکە بەشیوەیەکی گشتی دەبینین کە ئەو خەلکەی زیاتریان خویندووە موچەی دەرامەتی بەرزتریان هەیە.

ئەمرۆ، سەرمایەی مرۆیی هۆکاریکی سەربەخۆو جیاوازە، جیاواز لەسەرمایە سروستییەکانی کۆمەڵ، سالی ١٩٢٩ کە گەشەی ئابوری ئەمەریکا گەیشتە لوتکە، لیکۆلینەوەکانی "شۆلتز"ی ئابوری ناس سەلماندی کە هەرچەندە داهاتی نەتەوەیی ئەمریکا لەوقۆناغەدا

گەیشتبووە دووهیندەی جاران بەڵام، تەنها ٣٠٪ی ئەگەشەیە دەرەنجامی زیادبوونی سەرچاوەکانی بەرهەمهینان بووە، واتە ٧٠٪ی هۆکارەکانی ئەو گەشەیە نەدەتوانرا بەلیکۆڵینەوە ئاساییەکان بدۆزریتەوە. شولتز، بۆ دۆزینەوەی ئەم ئەلقەون بووە لیکۆلینەوەیەکی وردو دورو دریژی بەئەنجام گەیاندو گەیشتە ئەوراستیەی کەپیویستە بووجەکانی فیرکردن و تەندروستی و خۆراك بەبەشیك لە سەرمایە مرۆییەکان حساب بکریت و لەمەیشەوە دەرکەوت کە پرۆسەی فیرکردن پەیوەندییەکی توندوتۆڵی لەگەڵ سەرمایە مرۆییەکاندا هەیە ئەنجامی هەموو لیکۆڵینەوەکان دەریان خست کە ریژەیەکی بەرچاوی پیکهاتە مرۆییەکان، پرۆسەی فیرکردن دروستی دەکات. هەر ئەمەش بوو وای لەنەتەوە یەکگرتووەکان کرد، بۆ فراوانکردنی سەرچاوە مرۆییەکان بایەخ بەپینج مەسەلەی سەرەکی بدات، کە بریتین لە :

١-فیرکردن
٢-خۆراك و تەندروستی
٣-ژینگە
٤-دابینکردنی کار
٥-ئازادی سیاسی و ئابوری.

ئەم پینج سەرچاوەیە پیکەوە گریدراون و پەیوەندی بەهیزیان لەنیواندا هەیە، بەڵام لە هەموویان سەرەکی تر پرۆسەی فیرکردنە، چونکە هەرفیرکردن دەتوانیت کاری گەورە بکاتە سەر چاکردنی خۆراك و تەندروستی و پاراستنی ژینگەو راهینان و چاکردنی سەرچاوەکانی هیزیکارو پاراستن و پیش خستنی بارودۆخی ئابوری و سیاسی کۆمەلگا. لەم رووەوە دەبینین کە هەر دەولەتیك بیەویت بەرنامەی پیش خستنی خیرای کۆمەڵ بەئەنجام بگەیەنیت، بەیەخیکی گەورە دەدات بە سستمی پەروەردە.

بیرورا جیاوازەکان:

هەرچەندە تیکرای پسپۆران یەك دەنگن لەسەر ئەوەی کە پرۆسەی فیرکردن رۆلیکی گرنگی هەیە لە پیکهاتەی سەرمایە مرۆییەکاندا، بەڵام بیرورای جیاوازیان هەیە لەسەر ئەوەی کام جۆری پرۆسەی فیرکردن لەم بوارەدا لە هەمووان کاریگەرترە، بۆ نمونە شولتزو هاوبیرەکانی دەلین : فیرکردنی رەسمی بناغەی کارەکەیەو هەرئەم دەتوانیت گەشەکردنە کۆمەڵایەتیەکان بەئاکام بگەیەنیت. بەڵام "بیکر" باوەری وایە کە فیرکردنی رەسمی و فیرکردنی نارەسمی شان بەشانی یەك رۆلی گرنگیان هەیە لە گۆرینی پیکهاتە مرۆییەکان و بەمەش دەتوانن ئابوری ولات چاك بکەن و کیشەکانی بیکاری چارەسەر بکەن.

کەسانی وەکو "جون لوکاس"یش لەو باوەرەدان کە فیرکردنی نارەسمی ئامرازیکی هەرە کاریگەرە لەبەئاکام گەیاندنی گۆرانکارییە ئابوریەکان و پیش خستنی سەرمایە مرۆییەکاندا.

هەندیك پسپۆری دیش دەلین، باشترین شیواز بۆ پیش خستنی سەرمایە مرۆییەکان پەیرەوکردنی جۆری دووەمی سستمی فیرکردنە، واتە پرۆسەی فیرکردن لەشوینی کاردا. یەکیکی دی وەکو "رۆمر" دەلیت: مادام تەوەری سەرەکی پرۆسەی فیرکردن، بەتایبەت خویندنی باڵا، فیرکردن رەسمییە، پیویستە قولکردنەوەو فراوانکردنی پرۆسەرەسمییەکانی خویندن بکریتە ئامانجیکی سەرەکی بۆ ئەوەی بەرنامە ئابورییەکان بگەنە ئەنجام.

لەماوەی (٣٠) سی ساڵی رابردوودا، وڵاتە تازە پێگەیشتووەکان پرۆسەی فێرکردنی رەسمییان کردبوو بەسەردێری هەموو چالاکییە پەروەردەییەکان. شان بەشانی ئەمەش بودجەی فراوانیان تەرخان کرد بۆ جۆری دووەمی فێرکردن. ئەم دوو سیاسەتەوە پەروەردەییە لە ماوەی بیست ساڵی رابوردوودا، باوترین سیاسەتی ئابوری و پەروەردەیی وڵاتە جۆراو جۆرەکان بووە.

دارشتنی سیاسەتی پەروەردەیی و بریاردان لەسەر پێشخستنی سیستمی فێرکردن دا لە هەروڵاتێك دا رەنگدانەوەو کاریگەرێی جیاوازیان دەبیت، بۆیە لێکۆڵینەوەو توێژینەوەی هەرکام لەوسیستمە پەروەردەییانە پێویستە بایەخی خۆیان پێبدرێت و پێش بریاردان ئاکامی هەر کامیکیان بەراورد بکرێت. ئەگینا کاتێکی زۆرو بودجەیەکی گەورە بەفیرۆ دەروات.

پێداویستی سەقامگیربوونی فێرکردنی رەسمی:

فیلیب کۆسس: تیۆریستی بەناوبانگی جیهانی لەبواری بەرنامەدارشتن، لیکۆلینەوەیەکی گرنگی لە وڵاتە پیشەسازییەکاندا ئەنجامدا. ئەولیکۆلینەوەیە. بایەخی فێرکردنی رەسمی لەچوارقۆناغ دا تاووتوێ دەکات. (لە ساڵی ١٩٤٥-١٩٧٠). قۆناغییەکەم، قۆناغی ئاوەدانکردنەوەی ئەو وڵاتانەی ئەوروپایە کە لە جەنگی دووەمی جیهانیدا تووشی ماڵ ویرانی و زیانەکانی جەنگ بوون. وڵاتانی ئەوروپا پاش جەنگی دووەمی جیهانی ناچاربوون بەرنامەی ئاوەدانکردنەوە جێبەجێ بکەن. هەندێك جاریش دەیان ویست پێشبرکێ لەگەڵ هاوریکانیاندا بکەن. قۆناغی دووەم، قۆناغی کەم بوونی هێزی مرۆییە، ئەم قۆناغە بو کە سەرنجی ئابوری ناسانی خۆرئاوای بۆبایەخی هێزی مرۆیی راکیشاو وای لێکردن بە گۆشەنیگایەکی نوێیەوە لە سیستمی فێرکردن بروانن. دەتوانین بلین ئەم قۆناغە بوو وای کرد هەندیك لە ئابوری ناسان بینەسەر ئەو باوەرەی کە هێزی مرۆیی لە پرۆسەی پێشکەوتنی ئابوریدا، رۆلیکی هەرە گرنگی هەیە. لەدوای ئەم قۆناغەوە، ئیتر فێرکردن، ئەو پیناسە کۆنەی نەما کە دەیوت: چالاکییەکی بەرهەم نەهینی ئابورییەو مەسرەفی زۆری تیدەچیت. بەلکو فێرکردن ئەو پیناسەیەی وەرگرت کە سەرمایە گوزارییەکی بنەرەتییە بۆ پیشخستنی ئابوری. قۆناغی سێیەم. قۆناغی فراوان بوونی بێ ئەندازەو تەقینەوەی سیستمەکانی خویندنە لەوڵاتانی خۆرئاوا.

ئەم تەقینەوانە، لەناوەرۆك دا، رەخنەگرتن بوون لە سستمە کلاسیکییەکەی فێرکردن. لەم قۆناغەدا نارەزایی خویندکارانی زانکۆو قۆناغەکانی دیکەو نارەزایی دایك و باوکی خویندکاران بەرامبەر بەپرۆسە کلاسیکییەکەی خویندن خۆی نواندو گەلیك سەنتەرو دەزگای فێرکردن، بەشێوازی نوێ گەشەیان سەندو دەولەتی ناچارکرد بودجەو خەرجی پێویست بۆ مەسەلەی فێرکردن بخاتە بەرنامەی خۆیەوە.

قۆناغی چوارەم، قۆناغی نوێ خوازی بوو، تەقینەوەی سستمەکانی خویندن، وڵاتانی خۆرئاوای پەلکیش کرد بۆ ئەم قۆناغە کە لە ناوەرۆك دا، داوادەکات بەرنامە دارشتنی نوێ لە خزمەت ستراتیژی گۆرانکارییەکان بیت.

وڵاتانی تازە پێگەیشتوش، رێرەویکی لەو جۆرەی بری بەلام، رووبەرووی ناتەواوی و توندرەوی و گەلیك کیشەی دی بوونەوە. کە باس کردنیان لێرەدا جێی نابیتەوە. لەم جۆرە وڵاتانەدا، فراوانکردن و بایەخ دان بەفێرکردنی رەسمی بوون بەداواکارییەکی کۆمەلایەتی گەورەو دەولەتەکانیان خستە ژێر گوشارەوە، بەلام لێرەدا پێویستە ئەوەش بلیین. دەولەتیش هەولی داوە مەسەلەی فێرکردن بکاتە ئامرازیك بۆ کۆنترۆلکردنی کۆمەڵ.

ئاستەکانی فێرکردن و رەوتی داواکارییەکان

لە زۆربەی ولاتانی دنیادا. سستمەکانی فێرکردن لە سێ قۆناغی سەرەتایی و ناوەندی باڵا پیك دین، کە لە سەرتاسەری جیهان کەم تا زۆر لەیەك دەچن. ئەگەر

فـێرکردنی گشـتی دابـەش بکـەین بەسـەر هـەردوو قۆناغی‌سـەرەتایی و نـاوەندی دا، دەبینـین کـە بـەپێی ئامارەکانی ساڵانی رابوردوو بەتایبەتی لەسالی (١٩٥٠) بەدواوە هەم دەولەت و هەم هاوڵاتیش بایـەخی گـەورەی بەفێرکردن و فراوانکردنی سـەرچاوە مرۆیی‌یـەکان داوە. بەجۆرێك کە لە سالی ١٩٦٠-ەوە تا سالی ١٩٨٠کـۆی ژمـارەی قوتـابی و خوێندکـاران لـە هـەموو ئاسـتەکانی خوێندن دا لە جیهان دا دوو ئەوەندەی جاران بووەو ئەم دیاردەیـە بـە ئاشـکراتر لـەوڵاتانی تـازە پێگەیشـتوودا بەرچاو دەکەوێت، تەنانەت هـەندێك لەوڵاتـە هـەژارەکان لەم بوارەدا بۆری ئەو ولاتانەیان داوە کە دەرمەتیان لە ئاستێکی مام ناوەندی دابووە.

لەراسـتی زۆربـەی ئـەو کێشـەرانەی لـەبارودۆخێکی سەختی کەلتوری و کۆمەلایەتی ئیـداری و داراییـش دا بـوون بـەلام لـەپیناوی فراوانکردنـی خـێرایی پرۆسـەی فـێرکردن هەولێکـی زۆریـان داوە، بـەجۆرێکی‌وا کـە ریـژەی نـاو نوسین لە قۆناغی سەرەتایی‌دا گەیشتۆتە ١٠٦٪ و لە قۆنـاغی نـاوەندیش دا گەیشـتۆتە ٢٨٠٪. لەسـەر ئاسـتی فـێرکردنی باڵاشـدا زانکـۆو پەیمانگاکان لە جیهاندا بەرپرسی ئەو جۆرە فێرکردنـە بوون لەبوارە جیاجیاکان دا لە ماوەی ئەو سـالانەی کـە باسمان کرد، ریژەی چونە زانکۆ بەریژەی ٣٤٦٪ زیادی کـرد. ئەمـە لـەکاتێکدا بـوو کـە زۆربـەی وڵاتـانی تـازە پێگەیشتوو لەپیناوی پێگـەیاندنی سـەرچاوە مرۆیی‌یـە شـارەزاکاندا بایـەخی هـەرە زۆریـان بـەفراوانکردنی خوێندنی ناوەندی و خوێندنی باڵا دەدا.

رۆلی فێرکردن لەدۆزینەوەی بواری کاردا.

دەربارەی رۆلی فێرکردن لە دۆزینەوەی بواری‌کاردا، سـەرەتا پێویسـتە لـە پـەیوەندی نێـوان فـێرکردن و کاربکۆلینەوە. پەیوەندی نیوان فێرکردن و کار هەمیشە لـەدوورووە لی دەکۆلریتـەوە. بـەکێکیان لـەرووی چەندیتی و ئەوی دییان لەرووی چۆنیتی‌یەوە. لەرووی یەکەمـەوە بەشـی فـێرکردن، هەمیشـە لەگـەڵ پێشبینی‌یەکانی خۆی‌دا ژمارەی هێزی مرۆیی پێویست بـە بەشـە جیاوازەکـانی دانـاوەو خـۆی بـۆ دابینکردنـی پێداویستی ئایندەی بەشەکانی ئامادەکردوە لـەم روەوە پێرسـتی پێداویسـتی بەشـەکانی پیشەسـازی و کشـتوکالی و خزمـەت گـوزاری خسـتۆتە بەردەسـت بەرپرسـانی بەشـی فـێرکردن و بەرنامـە داریژەرانـی فـێرکردن تەنـها لەپـەروەردەکردنی ژمارەیـەك لەپسـۆری شـارەزای هونـەری خـەریکن.

لـەرووی چۆنیتی‌یـەوە پـێی لەسـەر پـەروەردەکردنی پسپۆرانی خـاوەن بروانامـەی بـاڵاو شـیاوو فێربوونیـان داگرتووە کە لە کارەکانیان دا بـەردەوامن. ئەگـەر چۆنیتـی لیزانی هێزی مرۆیی بەیەکێك لە تایبەتمەندیتی گرنگەکانی کـارگێری کەسـەکان ئـەژمار بکەن بێگومان ئەوکەسانەی کە خاوەن بروانامەی بواری کاریان زیاتر دەست دەکەوێت.

ئەنجامی لیکۆلینەوەکان، ئەو راستی‌یە دەسەلمێنن کـە خـاوەن بروانامـەکان بـواری کاردۆزینـەوەیان بـۆ ئاسـانترە. لیکۆلینـەوەکانی یونسـکۆ لەسـالی ١٩٩٠ دا کاریگەری ئەم ئامرازانەیان لەسەر پەیوەندی نیوان هێزی مرۆیی و بواری کار خستۆتەروو.

١-پێویستە دەسەڵات داران لەگەشەپێدانی بەرنامەی خوێندن دا هاوبەشی بکەن.

٢-لەبەرنامـەی خوێنـدن دا دەبێـت گرنگـی بـدەن بەخوێندنی پیشەیی.

٣-گرنگی دان بە دۆزینەوەی کار بۆ خوێندکارانی زانکۆ لە قۆناغی خوێندندا.

٤-پێویستە خولەکانی زانکۆو خولەکانی خوێندنگەپیشەییەکان رەق و تەق نەبن.

٥-کردنەوەی خول بۆ کارمەندان.

زەمینەی فێرکردن و هونەری بورایکی دیکەی رۆڵی فێرکردن نیشان دەدات لە دۆزینەوەی کاردا.

ئەنجامی لیکۆڵینەوەکانی سالی ١٩٩٥ ئەوەی نیشان دا کە داهینانی تازە لەلایەکەوە بووە هۆی نەهیشتنی کارە کۆنەکان و لەلایەکی دیکەوە بووە هۆی دۆزینەوەی کاری نوێ و کەم بوونەوەی سەعاتی‌کار، هەروەها داهینان بووە هۆی فراوان بوونی بازارو بورای سەرمایە گوزاری لەپیشەکانی دیدا.

ریکخراوی نیودەولەتی کار "L.LO" بەرنامەی خویندن و لیزانی‌یەکانی فیربونیان بە بەشیك لە سیاسەتی دۆزینەوەی بازار دەزانن. لەبەرامبەردا هەنگاوی وەك چاکسازی سستمی کرێی کاری کاتی بێکاری و بەخشینی کۆمەکی دارایی و لیبوردن لەباجی سەر ئەوانەی موچەکەیان کەمە بەشیکن لەو جۆرە سیاسەتانە.

کارە ژمیریاریەکانی "شولتز" دەربارەی سەرمایە گوزاری مرۆڤەکان لەروی فیرکردن و لیکۆلینەوەوە ئەوەی نیشان دا کە هەموو ئەوسەرمایە گوزاریانەی کە لە بەشی کشتوکالی ئەمەریکادا لەبواری فیرکردن و لیکۆلینەوەدا جێبەجێ کراوە. لەماوەی کەمتر لە دە ساڵ دا بەئەندازەی هەریەك دۆلار سەرمایە گوزاری بەبری حەوت دۆلار زیاتر بەرهەم زیادی کردووە. ئەم جۆرە نموونانە هەموی کاریگەریتی فیرکردن لەگەشەی ئابووری ولاتان و دواتریش دۆزینەوەی کار لەو ولاتان دا پیشان دەدات.

هۆکارو رەگی بێ کاری

کیشەی بێکاری بەدریژایی میژووی مرۆڤ هەبووەو لەوانەیە بتوانین بلیین لەگەل مرۆڤ دا لەدایك بوو-و هاورێی بووە. لەچەند سالی رابردوودا کۆمەلیك فاکتەر لەمەسەلەی بێکاریدا رۆڵیان هەبووە. شارەزایانی بەرنامەی نیودەولەتی کار، کە بەشیکی ریکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان پیك دەهینن. بەشیوەیەکی گشتی هۆکارەکانی سەرهەلدانی بێکاری لەدوو بەش دا کورت دەکاتەوە. بەشیك لەو هۆکارانەو نوییەن بەشیکی دیان کۆن. بەشی نوێ کەپیی دەوتریت (شار-پیگە) لەبەر ئەوەیە کە کار ئیستا پیویستی بە ئاستیکی بالای زانیاری هەیەو بەشی دووەمیش بریتی‌یە لە هۆکارە کلاسیکی‌یەکان واتە زۆر بوونی ژمارەی دانیشتوان و چۆلکردنی دیهاتەکان و روکردنە شارەکان بۆتە هۆی رووکردنە خویندن بەشیوەیەکی زیاتر.

واتە بەشیوەیەکی گشتی دەتوانین بلیین هۆکارەکانی بێکاری بریتین لە :

١ -شارنشینی و ژیانی نوێی شار.

٢-زۆربونی ژمارەی دانیشتوان.

٣-تەقینەوەی فیرکردن (زۆربونی ژمارەی قوتابیان).

٤-کۆچ کردن لە دیهاتەکانەوە بۆ شار.

دیاردەیەکی دی هەیە کە پێی دەوتریت (فراوان بونی بەبێکار) واتە ئەو دیهاتی‌یانەی کەرو دەکەنە شار لەسەریکەوە فرسەتی بەرهەم هینانیان لە کیس دەچیت و لەلایەکی دیکەشەوە لەکارخانە تازە دامەزراوەکانی ناو شاردا جێیان نابیتەوە، هۆی ئەم مەسەلەیەش روون و ئاشکرایە کۆمپانیاو کارخانەکان پیویستیان بەکریکاری خویندەوارو لیزان هەیە. هەلبەتە کیشەی بێکاری هۆکاری دیشی هەیە لەوانە لاوازی بەرنامە داریژراوەکان، بێ توانایی یاساو رینمایی‌یەکان، دیاردەی کۆچ و ... تاد، بەلام لەچەند سالی رابردوودا گەورەترین هۆکارەکانی کیشەی بێکاری بریتیبوون لەفراوان بوونی شارنشین و زۆربونی ژمارەی دانیشتوان و کۆچ کردن لەلادێوە بۆشار.

فیرکردن و مەسەلەی بێکاری:

بەبیروباوەری هەندیك کەس، پرۆسەی فیرکردن لەبنیاتی ئەوەی کار بۆ مرۆڤ بدۆزیتەوە بێکاری

دەکات. بێگومان بەرەهایی تەماشاکردنی ئەم تیوریی‌یە کاریکی واقیع بینانە نیە، چونکە لەکۆنەوە مرۆڤ رووبەرووی کیشەی بێکاری بۆتەوە. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا فیکردن بەسێ شیوە دیاردەی بێکاری فراوان دەکات.

١-کەرەسەی پیشکەوتوی وەك کۆمپیوتەرو دەزگای ئەلکترونی و رۆبۆت و ...تاد) لەجیاتی ئەوەی کاری تازە بدۆزنەوە دەبنە هۆی جێکاری.

٢-زۆربونی ژمارەی دانیشتوان هاوئاهەنگ نیە لەگەڵ فراوان بوونی پرۆسەی خویندن و پەیرەوکردنی فیرکردنی تازە.

٣-بۆدابینکردنی پیداویستی‌یەکانی بەرنامەی گەشەکردنی ئابوری لەبواری دامەزراندن دا بایەخ بە پسپۆری و ئاستی خویندن نادریت. لەراستی‌دا کەم جار روودەدات کەسیك لەبواریك دا دامەزریت کە بۆی خویندووە.

سەبارەت بە خالی سێیەم. هەندیك لەپسپۆرەکان سێ هۆکاریان دەست نیشان کردووە.

١-موچەی خراپ، مەسەلەکە والی دەکات بونی خەلکەکە لەو شوینەدا بێسود بیت.

٢-نەبوونی بەرنامەی داریژراو دەبیتە هۆی ئەوەی هیچ پەیوەندیەك نەبیت لەنیوان کارو بروانامەکان دا.

٣-نەریت و باوەرە کۆمەڵایەتیەکان سەبارەت بەپلەونا و بانگی هەندیك کار لاوانی والی کردووە لەو کارانە دوور کەونەوە کە سود بەبەرنامەکانی گەشە پێدان دەگەیەنیت و ئەگەر پرۆسەکانی خویندن پیشتر بەرنامەی بۆ داریژرابیت ئەوا پرۆسەی خویندن دەتوانیت دیاردەی بێکاری کەم کاتەوە بە پیچەوانەشەوە خویندنی بێ بەرنامە دیاردەی بی کاری زیاتر دەکات.

وەك وتمان، پرۆسەی خویندن بێ کاری نەهیناوەتە ئاراوە، بەڵام وای لە خەلك کردووە، چاوەریی ئەوە لە خویندن بکەن کەبێ کاری چارەسەر بکات.

لەماوەی سی سالی رابردوودا چەند تیۆری‌یەکی ئابوری سەبارەت بە خویندن و مەسەلەی بێکاری هاتونەتە ئاراوە.

١-تیۆری بودجەی بورای لەکیس چوو:

ئەمە واتای وایە ئەوماوەیەی کە خەلك تەرخانی دەکات بۆ خویندن دیاردەی بێکاری پتەوتر دەکات. ئەگەر ئەو ماوەیەش لە خویندنی بێسوود لەسایەی کۆمەلیك بەرنامەی لاوازدا بیت زیانەکان زیاتر دەبن.

بەشیکی زۆری ئەو زانیاریانەی کە خویندکار فیریان دەبیت یان لەبەرنامەکانی خویندن دا پەیرەو دەکرین، زانیاری فکرین و لە کاری رۆژانەدا سودی ئەوتۆیان نیە، بۆیە ئابوری ناسەکان دەلین ئەو بودجەو ئەوماویەی لەفیرکردن دا خەرج دەکرین بەفیرۆ دەرۆن.

زۆربەی ئەوکەسانەی کە لە تەمەنی لاویتی واز لە خویندن دەهینین ماباقی تەمەنی و هیزی خۆیان بەجۆرە کاریکەوە بەسەر دەبەن کە هیچ شارەزایی و تایبەتمەندیتی‌یەکیان تیدا نیە.

زۆر بەلگە بەدەستەوەن کە خەلکی خوینکارو خاوەن بروانامە لەشوینی وادا کاردەکەن هیچ پەیوەندیان بەخویندنەکەی خۆیانەوە نیە.

٢-تیۆری نیشانە بەخشین.

بەپێی ئەم تیۆریە، خاوەن سەرمایەکان لە هەلبژاردنی خەلکی‌دا بۆ کاریکی دیاری کراو کەسانی وا

هەڵدەبژێرن کە توانای ئەنجام دانی کارەکەیان هەبێت. بۆ ئەم مەبەستەش سود لە دوو جۆر پێوەر وەردەگرن. یەکەمیان پێوەرە ئاشکراکانی وەك رەگەزو رەنگی پێستو...تاد.

پێوەری دووەمیشیان:

ئەو پێوەرانەن کە نابینرین وەك سەلاری و گوێ رایەڵی و.. تاد رۆڵی خوێندن لەم مەسەلەیەدا نیشان دانی توانا شاراوەکانن، کەواتە بەپێی ئەم تیۆرییە فێرکردن ناتوانێت رۆڵی هەبێت لە سەرمایەی مرۆییدا، بەواتایەکی دی خوێندن مرۆڤ ناکات بەبونەوەرێکی نوێ، بەڵکو تەنیا بە خاوەن سەرمایەکانی دەناسێنێت.

٣-تیۆری پاڵاوتن و کیومالی

ئەم تیۆرییە دەڵێت، پرۆسەی خوێندن و بەتایبەت خوێندنی باڵا، توانا و شارەزایی و بەرهەمی ئابوری مرۆڤ بەرزناکاتەوە. لە هەرکۆمەڵگایەك دا کارە جیاجیاکان پێویستیان بەخەڵکی جیاواز هەیە، واتا خوێندن لەم بوارەدا تەنیا ئەوەی پێ دەکرێت توانای مرۆڤ لە کۆمەڵگادا دەست نیشان بکات، بە واتایەکی دی ئەوانەی کە زۆرتریان خوێندووە توانای زیاتریان هەیەو شایستەی پۆستە گرنگ و باڵاکانن.

لەم روەوە فێرکردن دەبێت بە ئامێرێکی هەرزان بەدەستی سەرمایەدارەکانەوە بۆ هەڵبژاردنی ئەو هێزی کارەی پێویستیان پێیەتی.

ئەنجام و پێشنیاز

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین، دیاردەی فێرکردن لەدوو جەمسەرەوە هەڵدەسەنگێنرێت، ئەو دوو جەمسەرەش بریتین لەگەشەکردنی کۆمەڵایەتی و گەشەکردنی مرۆڤەکە خۆی. لەشێوەی رەسمی یەکەدا فێرکردن رۆڵیکی گرنگی هەیە لە دروستکردنی سەرمایە مرۆیی یەکان دا. هەروەها لەزۆربەی کۆمەڵگاکان دا، بەتایبەتی لە وڵاتانی خۆرئاوادا رەگێکی قوڵی پێشکەوتنی ئابوری بریتی یە لە بەرنامە داڕێژراوەکانی فێرکردنی رەسمی لە پێناسەکردنی بێکاری و لێکدانەوەی هۆکارەکانیدا، دەتوانین بڵێین ژیانی هاوچەرخ و شارنشینی و هەڵاتن لە دیهاتەکان و زۆر بونی ژمارەی دانیشتوان و زیاد بونی ژمارەی خوێندکاران هۆکاری سەرەکی ئەو دیاردەیەن.

بۆ چارەسەرکردنی ئەو مەسەلەیەش، پێویستە پرۆسەکانی فێرکردن بەرنامەی داڕێژراویان هەبێت و پێویستی یەکانی ئایندەی کۆمەڵگا لەبەرچاوبگرێت. سەبارەت بە تیۆری یەکانی پەیوەست بەدیاردەی بێ کاریشەوە، تیۆری (فرسەتی لەکیس چوو) هەروەها تیۆری (نیشانە بەخشین) و تیۆری (پاڵاوتن) بایەخی تایبەتیان هەیە، زۆربونی

ژمارەی ئەو بێ کارانەی کە بروانامەی خوێندنیان هەڵگرتووە یەکێکن لە نیشانەکانی ئەوەی کە فێرکردن کیشەی بێکاری فراوانتر دەکات. بەلەبەرچاوگرتنی ئەو راستیانەی سەرەوە دەتوانین بڵێین ئەم ڕیگە چارانەی خوارەوە کەم تا زۆرێك سودیان دەبێت.

١-دارشتنی بەرنامەی گونجاوی کورتخایەن و ناوەندی و درێژخایەن لەبەر رۆشنایی پێویستی یەکانی کۆمەڵگەو پەیرەوکردنی سیستەمە زانستی یەکانی لێکۆڵینەوە.

٢-وانە زیادەکان لابرێت و قەبارەی وانەبێت ناوەرۆك و کەم بایەخەکان کەم بکرێتەوە، لە جیاتی ئەوانەش بایەخ بەو وانانە بدرێت کە بەکردەوە سودیان

هەیەو هەروەها بایەخ دان بەفیرکردن لە دەرەوەی سیستمی رەسمی.

٣-ناوەرۆکی خولە هونەری و ئەندازیاری و زانستی یەکان پیویستە لەبەر رۆشنایی پیویستی یە ئابوری یەکانی کۆمەلگادا دابریژیرین.

٤-بەریوەبەرانی پیشەسازی و پیشەکانی دی پیویستە لەدارشتنی بەرنامەی فیرکردنی بالادا هاوبەش بکرین.

٥-بۆریگرتن لە کۆچکردنی هاولاتیان لەدیهاتەوە بۆشار پیویستە مەرجە هەریمی یەکان لەبەرچاوبگیریت و بەرنامەی تایبەتی خویندن لەدیهاتەکاندا بایەخی پیبدریت.

٦-کەنالەکانی راگەیاندن و کۆمەلەو ریکخراوە پیشەیی و جەماوەری یەکان دەتوانن رۆلیکی گەورە ببینن لەریکخستنی خیزان و کەمکردنی ژمارەی دانیشتوان.

٧-پیویستە سەرمایە گوزاری یە پیشەسازی یەکان لەپیشەسازی گەورەو گرانەوە ئاراستەی خۆیان بگۆرن بۆ پیشەسازی یە بچوکە ناوخۆیی یەکان، بۆ ئەوەی دیاردەی بیکاری پی چارەسەر بکریت.

٨-گرنگترین خالیش بریتی یە لەوەی کەپیویستە هەموو پرۆسەکانی فیرکردن، بەرنامەی داریژراوی وایان هەبیت کە هەموو گۆرانکاری یەکانی لەبەرچاو گرتبیت و پیداویستی یەکانی هاولاتی و کۆمەلگای لەبەرچاو گرتبیت.

سەرچاوە:
اطلاعات سیاسي اقتصادی
١٧١-١٧٢

شەپۆلی مۆبایل دەبیتە هۆی تیکدانی کارەکانی لەش

لندن:
تازەترین تۆژینەوەی بەریتانی دەری خست کە شەپۆلەکانی مۆبایل دەبیتە هۆی کاریگەری بایولوژی راستەوخۆ لەسەر لەشی زیندو، و ئەمە بۆ یەکەم جارە زاناکان جەخت لەسەر کاریگەری ئاشکرای بایولوژی ئەم شەپۆلانە لەسەر کردارە زیندەییەکان دەکەنەوە، بەپیچەوانەی تۆژینەوەکانی پیشوکە لەبارەی کاریگەری گەرمی شەپۆلەکانی مۆبایل لەسەر سەری مرۆڤ، تویژینەوە نوییەکە جەخت لەسەر کاریگەری راستەوخۆی شەپۆلەکان دەکات، وگۆڤاری ((نیوساینتست)ی زانستی ی بەریتانی کە تۆژەرەوەکان لە زانکۆی (نوتنگهام)ی بەریتانی گەیشتنە ئەو ئاکامەی ئەگەر جۆریك لە کرمی دەزولەیی بخریتە ژیر کاریگەری شەپۆلی بەرزی لەرینەوەی هاوشیوەی شەپۆلەکانی مۆبایل، دەبیتە هۆی زۆرکردنی زاوزیدا کە ئەمە ئاکامیکی نامۆیەو زاناکان لیکدانەوەیان بۆ ئەم بارە نیە، هەروەها ئەو کرمانەی کە زاناکان لە تاقیگەکاندا تویژینەوەیان لەسەر دەکەن،تاکو شارەزایی زیاتر لەسەر ئەرکی شانەکان پەیدا بکەن لەبەرامبەر شەپۆلەکان دەبیتە هۆی زۆربوونی ئەوکرمانەی هەلگری هیلکەن. دیفید دی بامیری سەرپەرشتیاری تویژینەوەکە بەدوری زانی کە زیادکردنی گەرمی کرمەکان کە بەهۆی شەپۆلەکانەوەیە، لەدوای ئەم کاریگەریە نامۆیەوە دەبیت، چونکە گەرمی دەبیتە هۆی کەمی لە زیادبوندا، تویژینەوەیەکی پیشوی هەمان زانکۆ دەری خست کە ئەو کرمانەی بەر شەپۆلەکان دەکەون خەویکی زیاتر دەخەون. بەریژەی لە ١٠٪ لە کرمەکانی هاوشیوەیان کە نەدراونەتەوە بەر شەپۆلەکان.

ولیام ستیوارت سەرۆکی (کۆمەلەی زانا سەربەخۆکان) کە بەریتانیا پیکی هیناوە بۆ دەرخستنی کاریگەرە خراپەکانی مۆبایل. بە ئاکامی تویژینەوە نویکە، و رایگەیاند کە زۆرگرنگە. بۆ دەرخستنی کاریگەری ئەم جۆرە تەلەفۆنە، و دووبارە کردنەوەی تویژینەوەکان بۆ دلنیابوون لەسەر ئەنجامەکان.

ئاسۆ سەعید
Internet

پیاوانیش

تەمەنی نائومێدیان هەیە

پزیشکەکان دەڵێن کە پیاوان لەنیوەی تەمەنیاندا پێویستیان بەچارەسەر هەیە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی تەمەنی نائومێدی، لەبریتانیا کۆمەڵەیەکی نوی دروست بوو بەناوی ئندروبوز کەمەبەستی وشیارکردنەوی خەڵکیە دەربارەی ئەم کێشەیە، بەڵام ئێستا ناکۆکییەك لەنێوان پسپۆڕەکاندا هەیە دەربارەی دانپیانان بەتەمەنی نائومێدیدا.

دکتۆر (مالکوم کاروسرز) سرۆکی کۆمەڵە تازەکە وتی: پێویستە دان بە بوونی ئەم حاڵەتەو چارەسەرکردنیدا بنرێت، ڕەوا نییە لەم ڕووەوە جیاوازی لەنێوان پیاوو ژندا بکرێت.

کۆمەڵەکە کە لەسەد ئەندام پێکهاتووە لەکۆنگرەیەکی جیهانیدا کە لە لەندەن بەسترا خۆی ئاشکرا کرد.

مامەڵەکردنی بەهەمان شێوە:

دکتۆر (کاروسرز) هەڵمەتێکی مامەڵەکردنی لەگەڵ پیاودا ئەنجامدا بەهەمان ئەو ڕێگایەی کە لەگەڵ ژندا دەکرێت ئەوانەی کە بەهۆی تەمەنی نائومێدییەوە دەناڵێنن‌و وتی: چارەسەری ژنان بەهۆرمۆن بۆتە شتێکی باوو ژنان چاودێری زۆریان پێدراوە، بەڵام ئێستا لەم لایەنەوە بەتەواوی ئاوڕ لەپیاوان نەدراوەتەوە.

دەڵێن تەمەنی نائومێدی لەپیاواندا لەنێوان تەمەنی سێ تا پەنجا ساڵیدایە، نیشانەکانی لەنیشانەی تەمەنی نائومێدی ژنان دەچێت، ئارەقکردنەوە بەشەو، لەدەستچوونی جووڵەی تەواو، کەمی ئارەزووی سێکسی، ئەم بارە کار لەژیانی خێزانی‌و ئیشی پیاو دەکات.

چارەسەری ئەم حاڵەتە هەیە، بەڵام پزیشکەکان بۆ نەخۆشەکانی بەکاری ناهێنن دکتۆر (کاروسرز) پسپۆڕی نەخۆشی پیاوان لەهارلی ستریت لە لەندەن وتی: کە ئەمە توشی لەسەدا پەنجای پیاوان دەبێت لەپەنجاکانی تەمەنیاندا.

دکتۆر (کاروسرز) ژمارەیەکی لەپیاوان تاقی‌کردوەوە پشکنینی کەدەشێت تووشی ئەم حاڵەتە ببن بەهۆی تاقی‌کردنەوەی ڕێژەی هۆرمۆنی تستسترۆن تیاندا، بەپێدانی چەند دۆزێك لەم هۆرمۆنە چارەسەرکردن دکتۆری ناوبراو ئەوەشی ڕاگەیاند لەبەرئەوەی ژنان دەتوانرێت چارەسەریان بەوەرگرتنی هۆرمۆنی بکرێت بەهەمان شێوەش پیاوان دەتوانرێت چارەسەربکرێن.

ئەم دکتۆرە وا دەبینێت کە پیاوان گوێ‌و بایەخ بەوە نادەن کە پێیان دەوترێت دەربارەی کێشە تەندروستیەکانیان‌و بیر لەچارەسەرکردنیش ناکەنەوە هەر ئەمەشە وایکردوە کە شتێکی ئەوتۆ دەربارەی تەمەنی نائومێدی لەپیاواندا نەزانرێت‌و لەو باوەڕەدایە کە هەموو پیاوێك توشی ئەم حاڵەتە دەبێت.

ن

Internet

گەشەی مرۆڤ و بە تەمەنداچوونی

Human Growth and Aging

نوسینی: ئەکرەم قەرەداخی

گەشە Growth

گەشــە کردارێکــی ئــاڵۆزە لــە لەشــی زیندەوەرانــدا ڕوودەدات، تیایدا کێش و قەبارەی خانەکانی لەش زیاد دەکــەن و لــە پاشــدا دابــەش دەبــن، دابەشــبوونی یــەك لەدواییەکی خانەکان و زۆربوونی ژمارەیان بەشێوەیەکی گونجــاو، هــەنگاوێکی دیــارو ئاشــکرای پرۆســەی گەشەکردنەکەیە و بەهۆیەوە درێژی و قەبارەی زینــدەوەر زیــاد دەکــات و لــە قۆنــاغێکی تەمەنــەوە دەچێتــە قۆناغێکی نوێوە.

ئەم پرۆسەیە لە ڕێگای کۆمەڵە فاکتەرێکەوە ئەنجام دەدرێت کە گرنگەکانیان بریتین لە هۆکارە بۆماوەییەکان و ئــەو زانیارییــە بۆماوەییانــەی لەســەر جینــەکانی ئــەو زیندەوەرە هەڵگیراون، کە تیایدا دەست نیشانی ڕێگاکە و ئاستی ئەو درێژی و قەبارەیە دەکەن کە دەیگاتێ.

سەرەڕای ئەم هۆکارە گرنگە، بوونی هۆرمۆنەکان لە جەستەدا بەتایبەتی هۆرمۆنی گەشە Somatotropin و سایرۆکســین Thyroxin و ئەندرۆجینــەکان و گلوکــۆ کورتیکویــد Glucocurticoids و ئینســۆلین Insulin، ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لــە گۆڕانکارییــەکانی پێگەیشتن Maturation Changes و گەشەکردندا.

لەگــەڵ ئەمانــە هەموشــیدا ئــەو نەخشەســازییەی کــە جینەکان بۆ گەشەی مرۆڤ و زیندەوەری دەکێشن بــێ بوونــی خۆراکــی تــەواو ومــادە پێویســتیە گرنگــەکانی دەستەبەر نابێت.

ئێمە لەم وتارەدا لە هەندێك لە لایەنەکانی ئەم پرۆسە گرنگە دەدوێین بەو هیوایەی لە کۆمەڵە وتارێکی دیکەدا زۆربەی لایەنەکانی دی ڕون بکەینەوە.

لــە مرۆڤــدا گەشــەی ئێســك بــە بــەردی بناغــەی گەشــەکردنی دادەنرێــت. ئاشکراشــە گەشــەی هــەموو

شانەیەك بەرئەنجامی دابەش بوونی سەرتاسەری و یەك لەدوای یەکی خانەکانیەتی، ئیسکە شانەکانیش وەك هەموو شانەیەکی دیکەی لەش لە ژمارەیەکی زۆر خانە پیکهاتوون، بەلام دەوریان بەکۆمەلیك نیوانە مادەی بەهیز گیراوە کە لە کریستالی پانەوەبوو پیکهاتوون و بە زویش لە فۆسفەیتی کالسیۆم calcium Phosphate لە قۆناغی منداليدا دروست بوون. کۆتایی ئەم سەرو ئەو سەری ئیسکە دریژەکان بەناوچەی گەشەی چالاك دادەنریت و هەمیشە لە پلەیتی کردوسی epiphyseal plates پیکهاتوون کە کەوتونەتە سەر ئیسکەوە، بەردەوام ئیسکی نوێ دروست دەبیت و رادەوەستیت. لە منداليدا ئیسك شانەیەکی چالاکە بەشیوەیەکی بەردەوام ئیسکی نوێ دروست دەبیت.

و لە هەمانکاتدا ئیسکی کۆن هەلدەوەشیت و هەلدەمژریتەوە، بەمەبەستی جێگرتنەوەی بەشانەی نوێ. لە گەورەدا ئەم جیگرتنەوەو شیوە نوێ کردنەوەیە هەر بەردەوامەو سالانە ٨٨٪ی کالیسیۆمی لەش هەلدەگەریتەوە و لەم بارەیەشەوە رۆلی هۆرمۆنی پاراسایرویدو کالسیتۆنین لەنەمان و جێ گرتنەوەی کالیسۆمی ئیسکدا زۆر دیارن، هەروەها لەم بارەیەشەوە رۆلی ڤیتامین D لە پیکهینانی ئیسکی ئاساییدا زۆر گرنگە.

هەنگاوەکانی گەشە :

لە مرۆڤدا، بەشیوەیەکی گشتی دووقۆناغ زۆربەرونی دەردەکەون کە گەشە تیایاندا زۆر ئاشکران ئەوانەش سەرەتای ساواییە، تا دووساليش دوای ئەوە هەر بەردەوامە، و قۆناغی دووەمیشیان بریتیە لە قۆناغی رەسین یا بالق بوون Puberty، کە لە گەلیدا ئاستی هۆرمۆنەکانی سیکس لە لەشدا بەرز دەبنەوەو بەردەوام هانی ئەم سەرو ئەو سەری ئیسکەکان دەدەن بۆ گەشەکردن و دروستکردنی ئیسکی نوێ، و لەم بارەیەشەوە رۆلی گرنگی ئیسکەخانەکان و پەردەکانی ئیسك دیارن.

هەندیك جار لە ئەنجامی بەدخۆراکی یا خۆراکی ناتەواودا، تیکچوون یا ناتەواوییەك لەم گەشەیەدا روو دەدات، یان بە هۆی نەخۆشیەکانی تیکچوونی گەشەوە، یان بەهۆی هەندیك حالەتی وەك کەم رژاندنی هۆرمۆنەکانی رژینی دەرەقی hypoth,yrodism خیرایی گەشە کەم دەبیتەوە، و هەر کاتیکیش بارە نائاساییەکە نەما، ئەوا سەر لەنوێ لەش قالبی گەشەی خۆی

دەگریتــەوەو خیراییەکــەی لــەو قۆناغــەدا دەســت پێدەکاتەوە.

کە مرۆڤ دەگاتە قەبارەی ئاسایی خوێ بەتایبەتی نزیك ٢١-٢٢ سالی، ئیتر وورده گەشەی ئیسکەکان کەم دەبیتەوەو تاوای لی دیت دەوەستیت و نامینیت.

تا ئیستاش بەتەواوی ئەو میکانیزمەی دەبیتە هۆی گرتنی ئەم گەشەیە نەزانراوە.

هۆرمۆنەکان و گەشە:

کۆنترۆلی هۆرمۆنی بەسەرگەشەدا زۆر ئالۆزە کەم بوونی هەریەکیك لەو هۆرمۆنانە دەبیتە هۆی نەگەیشتن بە دریژی تەواوی لەش، لەم بارەیەشەوە دوو هۆرمۆن بەتەواوی رۆلی گرنگ دەبینین کە بریتین لە هۆرمۆنی گەشە Somatotropin کە پلی پیشەوەی ژیرمیشکە رژین دەردی دەدات، و ئەوی

دیکەشیان سایرۆکسین Thyroxin کە لە لایەن رژینی دەرەقی (Thyroid gland) ەوە دەردەدریت، ئەم دوو هۆرمۆنە پیویستە بەردەوام لە لەشدا هەبن و هیچیشیان جێی ئەوی دی ناگرنەوە.

لە گەورەدا هۆرمۆنی گەشە هانی دروستبوونی پرۆتین دەدات لە هەموو شانەکاندا لە شانە نەرمەکانی وەك پیست و جگەر یا ریخۆلەدا، هاندانەکە لە دابەش بوونی خانەکان و گەشەی قەبارەی هەموو ئەندامەکاندا خۆی دەبینیتەوە، لە ئیسکدا، هۆرمۆنەکە هانی دروستبوونی پروتینی نیوان خانەکان دەدات، کە ئەویش دەبیتە هۆی دروست بوونی ئیسکی نوێ، لە گەورەدا، هۆرمۆنی گەشە، هانی دروستبونی پرۆتینی پیویست دەدات بۆ مانەوەو نوێ کردنەوە لە قۆناغی مژینەوەداو کاردەکاتە سەر سنوردانان بۆ شکاندن و

گۆڕینی پرۆتینی لەش بۆ گلۆکۆز بەهۆی زۆربەکارهێنانی چەوری و کەمکردنەوەی بەکارهێنانی گلۆکۆزەوە لە زۆربەی خانەکاندا.

کەمی هۆرمۆنی گەشە لە سەرەتای ژیاندا دەبێتە هۆی گرگنی Dwarfism

و زۆربوونیشی لەئاستی خۆی زیاتر دەبێتە هۆی زەبەلاحی gigantism. زۆبوونی ئەم هۆرمۆنە لە کەسانی گەورەدا نابێتە هۆی زیاد بوونی درێژی بالا. چونکە ئێسکە درێژەکان ئیتر توانای گەشەکردنیان لە وەزیاتر نەماوە، بەلکو دەبێتە هۆی پەیدابوونی حالەتێك کەپێی دەوترێت گەورەبوونی پەلەکان Acromegally کە دەبێتە هۆی زبری لەروو گەشەی پانی ئێسکەکان و شانە نەرمەکاندا.

کۆنترۆلی هۆرمۆنی گەشە:

ڕێکخستنی ڕژاندنی هۆرمۆنی گەشە Somatotropin لەلایەن هۆرمۆنی ڕێگرەوە (hormone-inhibiting-H)وە دەبێت کە هایپۆسەلەمەس Hypothalamus لە دەماخدا دەری دەدات وپێی دەوترێت سۆماتوستاتین Somatostatin.

ڕژێنی دەرەقی Thyroid gland

بەجێ هێنانی رۆلی هۆرمۆنی گەشە، لە گەشەدانی منداڵدا، پێویستی بەبوونی هۆرۆمنی سایرۆکسینە کە ڕژێنی دەرەقی دەیرێژێت.

هەریەك لە پلەکانی ڕژێنی دەرەقی، دەکەونە ئەم لاولای بۆری هەواوە، لەگەڵ بوونی پردیکی تەنك کە دەیان بەستێت بەیەکەوە، لەژێرمیکرۆسکۆپدا دەرکەوتوە کە ئەم ڕژێنە لە کۆمەلێك چیکلدانە پێکهاتوە و لە شێوەی گۆی بەتالدان، و بە پەردەیەکی تاك خانەی ڕژێنی رووکەش Secretory epithelial cell دەورە دراون.

چەقی هەر یەك لەو چیکلدانانە پڕن لەمادەی پرۆتینی کە سایروگلوبیلین (Thyroglobulin) یان تیدایە، لەپاشدا دەبنە هۆرمۆنی سایروکسین. Thyroxin هۆرمۆنی سایروکسین لەزیادکردنی دوو گەریلەی ئایۆدین iodine بۆ ناو ترشە ئەمینی تایروسین (Tyrosine)وە دروست دەبێت. دوو گەردیلەی تایرۆوسین بەو ئایودانەوە یەك دەگرن و سایروکسین پێکدەهێنن. واتە ئایۆدین (یۆد) پێکهێنەریکی سەرەکی پێویستن بۆ هۆرمۆنەکە. خەستی ئایودین (وەك ئایودایدiodide) لە پلازمادا نزمە، بەڵام خانەکانی ڕژێنی دەرەقی دەتوانن ئەم ئاستە نزمەش لە ئایودین بەهۆی گواستنەوەی چالاکەوە وەربگرن، تا ئەو رادەیەی دەیگەیەننە ٥٠٠ جار خەستی زیاتر لە خەستی ناو پلازما خۆی. نیوەی ئەو ئایودینەی لە هەموو لەشدایە بەتەنها لەڕژێنی دەرەقی دایە.

یەکێك لە تاقیکردنەوەکانی تاقیگە بۆ تاقیکردنەوەی ئاستی ڕژێنی دەرەقی ئەوەیە کە دەرزییەکی ئایوودینی تیشکاوەر دەدریت لە کەسەکە ئەو خێراییەی پێ دیاری دەکرێت کە ڕژێنەکە بەچەند دەتوانیت بۆ خۆی بیمژێت!

لە نەبوونی بری تەواوی ئایودین لە خۆراکدا، ڕژێنەکە ئاستیکی کەم لە هۆرمۆنەکە دەرێژێت.

سایرۆکسین رۆلیکی گرنگی لە زیادکردنی خێرایی میتابولیزم دا هەیە، و هۆرمۆنەکە هانی گەشەو باڵاکردن دەدات و زۆر گرنگیشە بۆ گەشەی دەمارە کۆئەندام Nervous system، هەروەها بۆ چالاکی ئاسایی لە گەورەدا.

میتابۆلیزمی وزە، گەشە، پێ گەیشتن، چالاکی ئاسایی میشك، لە کارە گرنگە سەرەکیەکانی ئەم هۆرمۆنەن، بۆیە کاریکی سەرسورماونیە، ئەگەر بلین کە میەکی زۆری سایرۆکسین دەبیتە هۆی تیکدانی سەرتاسەری جەستە، بەتایبەتی لەمندالدا.

کەم رژاندنی: Hypothyrodism

لە گەورەدا کەمی هۆرمۆنی سایرۆکسین دەبیتە هۆی کەمبوونەوەیەکی گشتی توانای میشكو هیزی سروشتی لەش، کەم بوونەوەی دەرپەراندنی ووزە دەبیتە هۆی گیلی، دەبەنگیو تەمەلی، گوێ پێنەدانی ژیان، کەسیکی ساردو بەرەو قەلەوی چوون. کاری سایرۆکسین لە زۆربەی کۆئەندامەکانی لەشدا دەبینریت، هەموو شتەکان هیواش دەبنەوە، لیدانی دڵ زۆر هیواشترو لاوازتردەبیت پەستانی خوین نزم دەبیتەوە، سوری خوین زۆر هیواش دەبیت. لە کۆئەندامی هەرسدا مژینی خۆراکی هەرسکراو و جولەی کۆئەندامەکە کەم دەبیتەوە لەگەل قەبزی (گرفت) دا. پەیکەرە ماسولکە لاواز دەبیت لەگەڵ هەستیکی بەردەوامی شەکەتیو ماندوبون، و ئەستوربوونو قەلەوبوونی پیست (میکسیدیما Myxedema) لە گەورەدا، هەروەها بەپیتی fertility تارادەیەك کەم دەبیتەوە، دەگاتە ئاستیکی وا کە لەوانەیە بگاتە رادەی نەزۆکی Sterile.

نیشانەکانی کەمی ئەم هۆرمۆنە لە گەورەدا نامینن ئەگەر بریکی تەواو هۆرمۆنەکەی درایە.

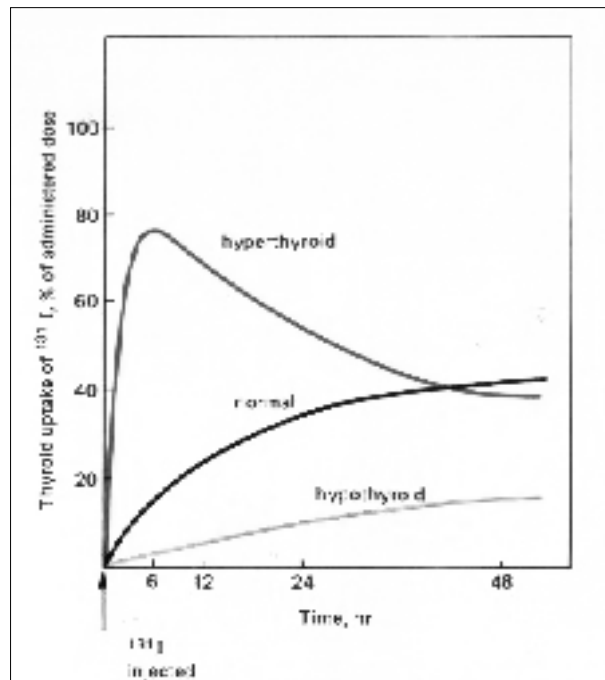
لە مندالدا بەتەواوی فەرمانەکانی سایرۆکسین لەگەشەو گەورەبوندا دیارە، ئەو ساوایەی بەتەواوی توشی کەمی سایرۆکسین دەبیتو چارەسەر ناکریت توشی کۆمی (cretin)و وپێ نەگەیشتنی سیکسی دەبیت، هەروەها گەشە نەکردنی کۆئەندامی دەمارو دەبیتە هۆی پەککەوتنیکی زۆری میشكو ئەمانە هەموو بەوە لادەچن کە ساواکە یا مندالەکە چارەسەری هۆرمۆنی بۆ بکریت.

زۆر رژاندنی : Hyperthyrodism

ئەگەر کەم رژاندنی سایرۆکسین ببیتە هۆی گیلیو بێ میشکی، بەلام زۆر رژاندنی نابیتە مژدە بەخشی خۆشیو بەختیاری. راستە خیرایی میتابولیزم زیاد دەکات، بەلام وزەی زۆری دەرپەریو بەباشی بەکارنایەت.

کەسەکە ئارەزووی خواردنی زۆر دەبیت کەچی لاوازە، زۆریش ئارەق دەکاتەوە، میشکی بەئاگاو چالاکە، بەلام ئۆقرە بەخۆی ناگریت، سۆزی جیگیرنیە، دلەراوکێی هەیە، ماسولکەکانی بەرەو لەرزو لەرینەوە دەچن، چونکە چالاکیەکان زۆروبەردەوامنو ناتوانریت خۆراکی تەواویان بۆ دابین بکریت، زۆربەی ئەندامەکانی لەش لە چالاکیەکی لەرادەبەدەردان. بەتەواوی ئەمەش پیچەوانەی ئەو حالەتانەیە کە لە کەمبوونەوەی سایروکسین دا باسکران لە مندالیشدا حالەتەکە هەروەك گەورە وایە، گەشەو پێ گەیشتن بەشیوەیەکی گشتی ئاسایین.

کۆنترۆلی رژاندنی :

بەبێ بوونی هاندەریك بۆ رژینی دەرەقی سایروکسین بەرادەیـــەکی کـــەم دەرژێتـــە ســـوری خوینـــەوە، بـــەلاّم رژاندنیکی ئاسـایی پیویسـتی بەکاریگەرییـەکی هـاندەر هەیە لە لایەن سایرۆترۆپینەوە (Thyrotropin) کە پلی پیشـــەوەی ژێـــر میشـــکە رژیـــن دەیریژێـــت، رژاندنـــی سایروترۆپینیش لـەژیر کاریگـەری گـەلیك فاكتـەر دایـە وەك (HRW) واتـــە hypothalamic- releasing hormone، و کاریگەرییـە وەسـتینەرەکان inhibiting effect، کە لە کۆنترۆلی رژاندنی سایرۆکسین دا رۆلیکی گرنگیان هەیە.

کاریگەرییـــەکانی دەوروبـــەریش، رۆلیکـــی تایبـــەتی خۆیـــان هەیـــە لـــە ریگـــای کۆئـــەندامی دەمـــارەوە، بـــۆ کـــارتیکردنی هاپۆســـەلەمەس Hypothalamus بـــۆ زۆر رژاندن یا کەم رژاندن (Thyropin-releasing hormone هەروەها بۆ زۆر رژاندن یا کەم رژاندنی سایروترووپین کە لە لایەن پلی پیشەوەی ژێرمیشکە رژینەوە دەردەدریت.

بەتەمەندا چوون Aging:

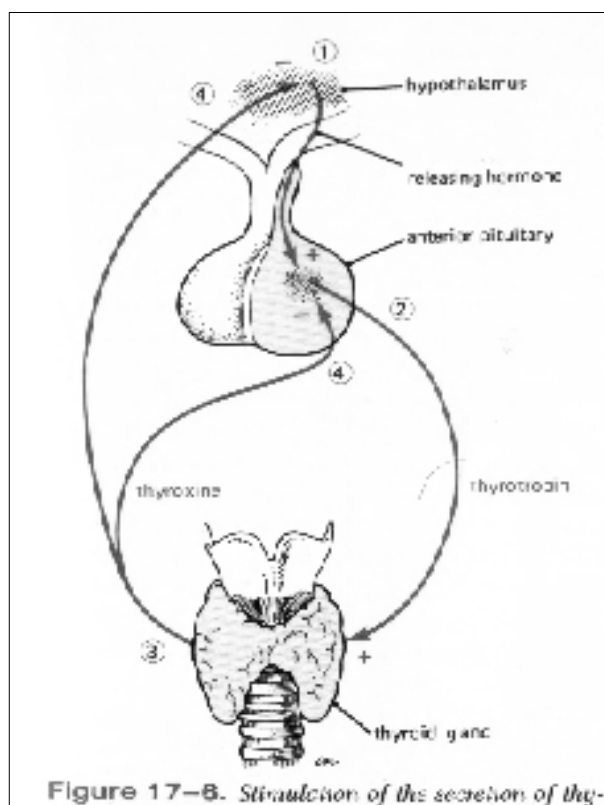
سـەرەرای روخسـاری دەرەوەی مـرۆڤ کـە بەئاسـانی هەسـت بـە گۆرانکارییـەکانی دەکریـت لـەکاتی بەسـالدا چووندا وەك سەرسپی بوونو پیست چرچ بوون.

پرۆسەکە، گەلیك حالەتی دیکەی تیدایە لەونکردنو نـەمانی فـەرمانی زۆربـەی ئەندامـەکانی لـەش، ئەمانـە زۆربەئاسانی دیار نابن، تا هەندیك حالەتی ئەرك نواندن جێبەجێ دەکریت، وەك سەرکەوتن بەسـەر شـاخدا، یـا راکـردن، یـا ماوەیـەکی زۆر بـەپێ رۆیشـتن، یـا پـایدەر لیـدان، یـا بـازدان، یـا کـارکردن بـۆ ماوەیـەکی زۆر چونکـە.یـەکیك لـە خەسـلەتە بنەرەتیـەکانی بەتەمـەندا چـوون کـەم بوونـەوەی توانایـە بـۆ سـەرکەوتن بـە سەرکیشەکاندا لەکاتی داواکاری زۆردا کە دەخریتە سەر لەش بەهۆی وەرزش، یا نەخۆشی یا ئەرکەکانەوە.

کاریکی گرانە بەتەواوی بتوانین دەست نیشانی ئەوە بکەین کە کەی بەتەمەندا چوون لە مرۆڤدا دەردەکەویت، بـۆ نمونـە رەق بوونـی خوینـەرەکان atherosclerosis حالـەتیکی لولـەکانی خوینـە، لەتەمـەن ناوەندەکـانو بەسالدا چوەکاندا دەردەکەویت، کەچی لە هەندیك ساواو منداڵیشدا دەردەکەویت!! ئایا لولە خوینەکان بە تەنـها بەتەمـــەنداچوون لـــەو منداڵانـــەدا یـــا ئەمـــە حالەتیکی نەخۆشیە؟

ئـەم خالـە کیشـەیەکی دی لـە تیگەیشـتنی بەتەمـەن چووندا خەسلەتی بەتەمەندا چوون دەردەخات پیویستە ریگـا ئاسـاییەکان لـە گۆرانکارییـەکانی خەسـلەتی بەتەمەندا چون و نەخۆشیەکان رون بکەینەوە، لەوانەیە باشترین ریگا بۆ سەیرکردنی بەتەمەندا چـوون بەشـیك بیت لەبەر دەوامی، هەر لە کاتی پیتاندنی هیلکەوە تا کردارەکانی پی گەیشتنو گەشەی ئەندامە جیاوازەکانی لـەش، تـا پیگەیشـتنی تـەواو لـە کاتـە جیاوازەکـاندا، لەپاشدا سـەیرکردنی دابـەزینی توانـای هـەر ئەندامـەو کاریگەرییـەکانی دەوروبەروژینگـە وەك خـۆراكو مـادە ژەهراوییەکان.

لەبەر ئەوەی مرۆڤ لە خێرایی دروست بوونو گەورەبونیاندا جیاوازن، هەروەها جۆری خۆراك، و رەفتارو ژینگە شیان تارادەیەکی زۆر جیاوازە، بۆیە لە پیربوونو بە سالدا چونیشدا هەر جیاواز دەبن. دەتوانریت هەندیك لە نیشانەکانی پیربوونو بەسالدا چوون بەهۆی وەرزشی ریکوپیكو خۆراکی پەسەندو دورکەوتنەوە لە شەونوخونیو دلەراوکێو ماندوبوونی میشكو بیرکردنەوەی نابەجێوە دور بخریتەوە، بەلام دابەزینی فەرمانە فیسیۆلۆژیەکانی جەستە هەر بەردەوام دەبنو ناتوانریت بەریان لێ بگیریت.هەموو ئەندامەکانی لەش لەفسیۆلۆژیاندا بەهەمان پلە دانابەزن بەلکو لە ئەندامیکەوە بۆ یەکیکی دی جیاوازن.

Figure 17—6. *Stimulation of the secretion of thy-*

بۆ نمونە: لە کۆئەندامی دەماردا Nervow system گەلیك گۆران لە فەرمانە فسیۆلۆژییەکاندا بە هۆی بەتەمەندا چوونەوە روو دەدەن لەوانە هیواشبوونەوەی وەلامە هەستیەکانو کەمبوونەوەی کۆنترۆلی خۆیە کۆئەندامەی دەمار Autonomic گەلیك گۆرانی دیکەش لەگەل بەتەمەن چووندا روودەدات وەك ونکردنو لەبیرچوونەوەی یا دەوەرییەکانو لی تیك چوونی یادەوەرییەکان. رەنگە هەندیکیان بەرئەنجامی کەمبوونەوەی رویشتنی خوینبێ بۆ دەماخ یا کەم گەیشتنی ئۆکسجین بۆ میشك کە حالەتەکە زوو لەچاوو گوی دا دەردەکەویت، نارەحەتی بیستن لە نزیکەوە یا لە دورەوە، هەر لە کەنجیەوە دەست پێ دەکەن، هەروەها بەتوندیش لەبیستندا لیکۆلینەوەی تویکاری دەماخ کلیلی پرۆسەی بەتەمەندا چوون روون دەکاتەوە، ئەگەرچی هیچ گۆرانیکی دیار لە پیکهاتەکەیدا نابینریت. بەلام.

لە چلەکانی تەمەنەوە، هەندیك گۆرانکاری میکرۆسکۆبی دەردەکەویت و بەئاشکرا خانە دەمارییەکان ژمارەیان کەم نابنەوە، بەلام ژمارەی لقو پۆپەکان dendritesو گەینگەکان (Synapti connection) زۆر کەم دەبنەوە، هەروەها بۆیەخانەی جۆری (Lipofuscin) لەدەماخی بەسالداچوەکاندا وەك خەسلەتیکی بەتەمەندا چوون دەردەکەویت بایەخی ئەم بۆیە خانانە تا ئیستا دەرنەکەوتوە، بەلام ئەوە راستەکە دەرکەوتنیان نیشانەیەکە بۆ بەرەو پیریەتی خانە دەمارییەکان.

سوری خوینو هەناسە:

دابەزینی فەرمانەکانی سوری خوینو کۆئەندامی هەناسە لەگەل تەمەندا زۆر بەئاشکرایی لەکاتی وەرزش کردندا دیارە، لیدانی دل زیاد دەکاتو پەستانی خوین بەرز دەبیتەوە، بەلام دل ناتوانیت بەردەوام بیت لە سەر ناردنی خوینی زۆر لە (٥لیتر/خولەك) یکە وە بۆ (٣٥ لیتر/خولەك) هەروەك لە گەنجیکدا روودەدات. دل ناتوانیت وەك جاران وەلامی خیرای ئیپینەفرین (epinephrine)و نور ئیپینەفرین (nor epinephhrine) بداتەوە، بەشیوەیەکی ئاسایی پەستانی خوین لەگەل تەمەندا بەرزدەبیتەوە، و وەك دەرئەنجامیك بۆنەمانی لاستیکیەتی خوینبەرەکان دیار دەبیت، رۆیشتنی

تەواوی خوێن بەئەندامە جیاوازەکانی لەشدا زۆر تەواو نابێت، ئەمەش وردە وردە دەبێتە هۆی تێکشکاندنی دەماخ و تێکدانی فەرمانەکانی گورچیلە.

وەرگرتنی ئۆکسجین لە سیەکاندا لە (٤لیتر/خولەك) لەگەنجیکی ٢٠ ساڵەدا دادەبەزێت بۆ (١,٥لیتر/خولەك) لە کەسێکی تەمەن ٧٥ ساڵەدا، ئەمەش لە ئەنجامی کەم ڕۆیشتنی خوێن دەبێت بۆ ناوسیەکان و لە هەمان کاتیشدا کەم بوونەوەی میکانیکیەتی کۆئەندامەکە خۆشیەتی بەو مانایەی توانای زیندەیی لەچاو زوودا بۆ ٥٠٪ی جارانی دادەبەزێت.

گورچیلە:دابەزینی فەرمانەکانی گورچیلە بەشێوەیەکی سەرەکی بەهۆی کەم ڕۆیشتنی خوێنەوە دەبێت بۆ ناوی،و لە هەمان کاتیشدا بەهۆی کەمبوونەوەی ژمارەو فەرمانی یەکەی گورچیلە (نفرۆنەکانەوە Nephrones)ەوە دەبێت.

ئەرکەکان:

یەکێك لەنیشانە هەرە دیارەکانی بەساڵدا چوون زاڵ بوونە بەسەر ئەو ئەرکانەی دەکەوێتە سەر مرۆڤەکە، ئەو دوو کۆئەندامەی بەتەواوی ئەمانە دەیانگرێتەوە بریتین لە کۆئەندامی بەرگری و کۆئەندامی کوێرە ڕژێنەکان Endocrine system.

کۆئەندامی بەرگری لە گەنجدا لەو پەری چالاکی و فرمانیدایە، بەڵام مرۆڤ تا بەساڵدا بچێت چالاکی ئەم کۆئەندامەی کەم دەبێتەوە، و نەخۆشیەکان پەرەدەسێنن:

ئەو هۆرمۆنانەش کە بەزۆری کاریان تێ دەکرێت بریتین لە ئیپینەفرین epinephrine و کۆرتیزۆل cortisol. گومان لە وەدا نیە کە ئەم دوو هۆرمۆنە لە بە ساڵداچووەکاندا ڕژاندیان کەم دەبێتەوە. وا دەردەکەوێت کە وەڵامی شانەکان بۆیان کەمتر دەبێتەوە، هەروەها هەستداریەتیش Sensitivity کەم دەبێتەوە، بەتایبەتی کەم بوونەوەی خێرایی میتابۆلیزم و وشك بوونەوەی پێست کە دەگەڕێتەوە بۆ کەمبوونەوەی هۆرمۆنەکان بەتایبەتی دەرەقیە.

زاوزێ و بەتەمەندا چوون:

کۆئەندامی زاوزێ لە هەردوو سێکسەکەدا تەواو لەگەڵ تەمەندا جیاوازن، لەنێردا دابەزین لەبری تۆوەکان و وروژاندنی نێرە هۆرمۆن Testosterone لە ٣٠ ساڵیەوە دەست پێ دەکات، بەڵام تۆووی زیندو لە هەندێك پیاودا بەدرێژایی تەمەن هەردەمێنێت.

لەگەڵ تەمەندا پرۆستات گەورەتر دەبێت و کرژبونیشی لاواز دەبێت، و تارادەیەك وورده وورده ئارەزوی سێکس دا دەبەزێت و لەبەتەمەنەکاندا زۆربەی جار پەککەوتنی سێکسی ڕوودەدات.

لەمێدا، تەواوی ژیانی زۆربوون تا ٥٠ ساڵ درێژ دەبێتەوە واتە تا دەگاتە تەمەنی نائومێدی Menopause ئەو تەمەنە ئیتر هێلکەدانەکان هێلکە دروست ناکەن، لەگەڵ ئەوەشدا لەپێش ئەم تەمەنەوە، دابەزینێك لە فەرمانەکانی کۆئەندامەکەدا هەست پێ دەکرێت. هێلکە کەمتر زیندو چالاك دەبێت. دواکەوتنی لە هێلکەدانان وورویشتنی هێلکە بەناو جۆگەی فالوبدا هێواش دەبێتەوە، لەو تەمەنانەی دواییدا کۆرپەلەی تێکچوو زۆر

پـتر پـەیدا دەبیـت، و کۆنیشـانەی داون (مـەنگۆلیزم- Mangolism) ١٠ جار زیاتر لە تەمەنی ٤٠ ساڵ دا پەیدا دەبیت وەك لە تەمەنی ٢٥ ساڵ ژنەکەدا.

خانەکان:

هـەموو گۆڕانیکـی ئەندامـەکانی لـەش لەبنـەڕەتدا گۆڕانکاری لە خانەکاندا دروست دەکەن. کەم بوونەوەی لق و پۆپەکان و دەرکەوتنی بۆیەکان لە دەمارەخانەکاندا کـە لــەوەپیش باسـکران هــەندیك لــە خەسـلەتەکانی ئەو گۆڕانانەن.

لــە ماســولکەدا، خــیرایی و هــیزی کــرژ بوونــی ماسـولکەخانەکان دا دەبـەزیت. شـانەکان لاسـتیکیەتی خۆیـان ون دەکـەن، دەمـارە خانـەکان کـەمتر بەیـەکتری دەگەن و وەلامی راگەیاندنەکانیان کەمتر دەبیتەوە.

بەگشــتی ئــاو لــەناو خانــەکاندا کــەم دەبیتــەوەو دابەشبوون دادەبەزیت و ساریژبوونی شانەکان زۆر کەم دەبیتـەوە، نیشـتنی چـەوری لـەناویاندا زۆر دەبیـت و هـــەندیك گۆڕانکـــاریش لـــە ئەندامۆچکـــەکاندا Organellesروو دەدات بۆ نمونە لایسۆسۆم lysosome واتە تەنوچکەی شیکار لە خانەکاندا زۆرتر دەبن.

هـــەندیك بـــیرورا وای دەگەیـــەنن کـــە لەگـــەڵ بەتەمەنداچووندا خانەکان پردەبن لە تۆکسین و ژەهـری تایبـەتی و هــەندیك جــۆر پرۆتینــی نائاســایی وەك ئەنزیمــەکان بــەهۆی گۆڕانکــاری لەپەرلــەکانی ســەر (DNA)ی خانەکاندا یا لە ئەنجامی بەهەلە گواستنەوەی پەرلــەکان بــۆ دروســتکردنی پرۆتـــین، لەمـــەدا وا دەردەکەویت کە بەتەمەندا چون وەك هەلەیەکی کارەسات سازی (error catastrophe) روودەدات.

ئەوانەش کە بروای تەواوییان بە وەیە کە بەتەمەندا چون نەخشە سازییەکی تایبەتی بۆ ماوەییە، و بروایان بــە کــاتژمیری بــایۆلۆژی Biological clock هەیــە بەتایبــەتی لــە دەمــاخداو دەلیــن لــە ســاتی پیتــاندنی هیلکەوە، جینەکان ماوەی ژیانی مرۆڤەکە دیاری دەکەن.

و بیرورا نوییەکانیش رۆلی تیلۆمیر کەبەشی کۆتایی کرۆمۆسـۆمەکانە دەردەخـەن و تاقیکردنـەوە نوییــەکان سـەلماندوویانە کـە لەگـەڵ هـەر دابەشـبونیکی خانـەدا، بەشیك لە تیلۆمیر کەم دەبیتەوەو تا وای لی دیت هیچی پیوە نامینیت، ئیتر ئەو خانەیە توانای دابـەش بوونـی نامینیت و لە کۆی توانا نەمانی خانەکان بەسالدا چوون دواتر پیربوون و مردن روودەدات.

هـەموو ئەوانـە کـە بـروای تـەواویان بـەکاری بۆمـاوە هەیە لـەو بروایـەدان بـە روودانـی بـازدان Mutation بـە هەرەمەکی و بـەردەوام لـە جینـەکانی سـەر DNA لەشـە خانــەکاندا Somatic cells تیکچــوون و پەککــەوتن و بەتەمەندا چوون دەرکەون.

هـەروەها هـەر ئەوانـە لـەو بروایـەدان کـە پەرینـەوە crossing over لـەنیوان کرۆمۆسـۆمە لیکچوەکــاندا گۆڕانکـاری بـەردەوام دروسـت دەکـەن و زۆرجـار ئـەو پەرینەوانـە، بـاری ناهـەموارو خـراپ دەخەنـەوە ئیسـتا بروای تەواو هەیە کە تیکچوونی شانەو خانەکانی لەش لـە ئـەنجامی کۆبوونـەوەی رەگـە سەربەسـتەکان (Free

radical) وە پــەیدادەبن، کــە بریتــین لــەو گەردانــەی گەردیلەکانیان تاکن‌و یەکدەگرن لەگەڵ گەردی دی‌دا بۆ نمونە رەگی سەربەسـتی ئۆکسـجین Oxygen- Free radicals لە ئەنجامی میتابولیزم دا بەرپرسـی یەکـەمی بەتەمەندا چوونی شانەو ئەندامەکانی لەش بیت.

بـەکورتی: بـە تەمــەندا چــوون گــەلیك گۆرانکــاری سەرتاسـەری لـە سـەرتاپای جەسـتەی مرۆڤـدا دەهیننـە گــۆرێ کـــە کەهــــەندیکیان راســــتەوخۆ دەردەکـــەون‌و هەندیکیشیان شاراوەن لەوانە، کەمبوونەوەی توانای تام کردن، کەمبوونەوەی کیشی سایمەسە رژین بۆ ٠,٥٪ لە تەمـەنی پـەنجادا، زیـادبوونی دژە تەنـەکان، توشـبوونی هــەوکردنی جومگــەکان arthritis، نــەمانی دانــەکان، کەمبوونــەوەی ئــەو گەرمیـــەی ناوخانــەکان کــە بــۆ هەلوەشاندنی دوو زنجیرەکەی DNA پیویستە لـە کـاتی دابـەش بوونیـاندا. خـەوزراندن‌و نەنوسـتن، زۆربوونـی نەخۆشیەکان لەپیری‌دا.

بەهیواین لە وتاریکی سەراپاگیری‌دا لە هۆکارەکانی پیربوون بەدریژی بدویین.

پەراویز:

١-هـاندانی دروسـت بوونـی پرۆتـین لـە شـانەکاندا بەتەنهاو راستەوخۆ هۆکاری هۆرمۆنی گەشە نیە. چونکە جگــەر بەشــیك لــە هۆرمۆنــی گەشــە دەگۆریــت بــۆ somatomedin کـە ئـەویش دەبیتـــە هـــاندەریك بـــۆ دروسـتکردنی پرۆتـین لەخانـەکاندا، و لەگـەڵ ئەوەشـدا گەلیك هۆکاری هەمە چەشنە هەیە لەم بارەیەوە کە کاری تایبەتی خۆیان هەیە وەك فاکتەرەکانی گەشەی دەمارو فاکتەرەکانی گەشەی روپۆش‌و هی دی.

سەرچاوە:

1-Griffith, Mary: Introduction to Human Physiology
London : 2nd ed. Pp 296-303.
2-Ganong, W.F review of medical physiology
Calfornia : 11thed
P29 and 330-335.
3-Adler W. song.L. The immune Deficiency of Aging
London 2001. Pp28-32
4-Powers, D Aging immunity, and infection Newyork 2001.
Pp 89-101

تاقیکردنەوەیەکی دەگمەن لەسەر پەتاتە

زاناکـانی ئـەندازەی بـۆ مـاوە، بـەزۆری بـیر لـەوە دەکەنـــەوە کـــە جینـــە رووەکیـــەکان بگویزنـــەوە بـــۆ گیانـەوەران بەپیچەوانەشـەوە. تۆژەرەوەکـانی زانکـۆی (ئەدنبـەرە) هـەنگاویکی باشیان ناوە لەوبوارەدا، کـاتیك جینیکیان گویزایـەوە لـە جۆریکی گوڵالـەی دەریـاوە بـۆ رووەکی پەتاتە، بۆ ئەوەش جۆریك لە گوڵالەی دەریاییان هـــەلبژارد کـــە بـــەناوی (ئیکـــۆری فـــەکتۆری)ەوەیـــەوە دەناسریت‌و جۆرە رووناکیەك دەدات لە تاریکیدا، ئـەو جینـەی بەرپرسە لـەرووناکیدان لە ئیکۆری فەکتۆریـەوە گویزرایەوە بۆ پەتاتە، لە ئەنجامدا بینیان کە هەر کاتیك پەتاتەکە تووشی بێ ئاوی دەبیت رووناکی دەدات وەك ئەوەی کە نیشانەو هیمابدات بۆ داواکردنی ئاو !بەپیی بۆچوونی ئەو تۆژەرەوانە ئەوە کشتوکاڵ‌و کشتیاری دوا رۆژ دەبیـــت، ئینجـا لـــەو تاقیکردنـــەوە ناوازەیـــەوە دەردەکـەویت کە مـرۆڤ توانیویـەتی هـەنگاویکی بـاش بنیت لە زانینی ژمارەیـەك لـە جینـەکانی گیانـەوەران‌و رووەکیش‌و، لەوانەشە نەخشـەی جینەکان بکیشـیت‌و، لەوجینانەش بگویزیتەوە لە رووەکەوە بۆ گیانـەوران‌و بەپیچەوانەشەوە، هـەروەها مـرۆڤ دەتوانیـت سـودیکی بـاش وەربگریـت لـە ئـەندازەی جینـەکان. بـەڵام ئـاخۆ پەتاتەکە خۆی چ سودیك وەردەگریت لەو رووناکیدانە؟ تا ئیستا مرۆڤ نەگەیشتۆتە ئەوەی کە کاریکی وابکات لە جیهانی رووەك‌و گیانەوەراندا سودی بۆیان هـەبیت، سـودەکان هـەمووی بـۆ مـرۆڤ خۆیـەتی، لـەداهاتوودا کشتیار بەهۆی ئەوجۆرە پەتاتەچاك کراوە لـە ریگـای بۆماوەییەوە، دەتوانریت بزانیت کە کیلگەیەکی چیندراو بەپەتاتە کەی پیویستی بەئاودان دەبیت.

هاوکار Internet

بواری موگناتیسی زەوی

جەمال محمد امین
پسپۆڕی فیزیک

بواری موگناتیسی دەوری گۆی زەوی قەڵغانێکی پارێزەرە کە ژیانی سەر زەوی لەوتیشکە زیانبەخشانەی کە لە خۆرەوە دێن دەپارێزێت، جگە لەوەش ئەو بوارە موگناتیسیە هۆکارێکە بۆ مرۆڤ و گیانەوەران تا بەهۆیەوە لاکان و ئاراستە جوگرافیاییەکان شارەزابن. بواری موگناتیسی دەوری گۆی زەویش هەمیشە لەبارێکی جێگیردا نابێت، بەڵکو لە گۆڕانی بەردەوام و هەمیشەییدایە، و ئەو گەشتکارەی ئەوە نازانێت دەکەوێتە نێو هەڵەو مەترسیەوە. هەروەها لەوانەیە کە گۆڕانکاریەکانی بواری موگناتیسی زەوی ببێتە هۆی سەر لێتێکچوونی گەشتکارەکان بەخۆیان و قیبلەنوماکانیانەوە، دوور خستنەوەی فرۆکەکان لەڕێڕەوەکانیان و، دەشێت کە ئەو گێژەڵووکە موگناتیسیانە ببنە هۆی تێکدانی تۆڕەکانی کارەباو پەیوەندیە بێتەلیەکان. بەهۆی بواری جیوموگناتیسی زەوییەوە کە جەمسەری گەڕاو بەدوای باکوردا لە دەرزی موگناتیسیدا ڕوو دەکاتە باکوری جوگرافی و جەمسەری گەڕاو بەدوای باشوردا ڕوودەکاتە باشوری جوگرافی، واتە باشوری موگناتیسی زەوی دەکەوێتە باکوری جوگرافی زەوییەوەو هەروەهاش بۆ باکوری موگناتیسی زەوی چونکە جەمسەرە لێکچووەکان لەیەکتر دووردەکەونەوەو جیاوازەکانیش یەکتر کێش دەکەن.

لەڕێگای ئەو تۆمارانەی وان لەبەردەستدا دەرکەوتووە کە بواری موگناتیسی زەوی لەماوەی (١٦٠) ساڵی ڕابووردوودا لاوازی بەخۆوە دیوە بەڕێژەی (٧٪). خۆ ئەگەر تێکڕایی لاوازبوونی ئەو بوارە بەردەوام بوو ئەوا لەماوەی (٢٠٠٠) ساڵی داهاتوودا بواری موگناتیسی زەوی

نـامێنێت بەتـەواوی! و شـتێکی لەوشـێوەیە پێشـتر ڕوویـداوە. زاناکـانی جیـو فیزیـایی وادەبینـن کـە ئـەو بـەرەودوا گەڕانەوەیـەی هـێزی موگناتیسـی زەوی، لەوانەیە سەرەتایەك بێت بۆ قۆناغێکی نوێ کە لە مێژەوە زاناکان پێشبینی هاتنیان کردووە، کە ئەویش بریتیە لە هەڵگەڕاندنـەوەی بـواری موگناتیسی زەوی واتـە بـاکور ببێتە باشوورو بە پێچەوانەوە.

موگنـاتیس ناوەکـەی لـە ووشـەی (مەگنـەتیت)ەوە هاتووە کە بریتیە لە ئۆکسیدی ئاسنی موگناتیسی، کە کانزایەکە گریکـە کۆنـەکان لەزەویـەکانی (مـەگنیزیا) وە دەریان دەهێنا کە ئێستا ئەو ناوچەیە لە تورکیایە، و بە پـێی نوسـراوە کۆنـەکان یەکـەم ناسـینی مـرۆڤ بـۆ موگنـاتیس دەگەڕێتـەوە بۆ ساڵی (٦٠٠)ی پێـش زایـن. چینیـە کۆنـەکانیش پارچـەی پچووکی ئـەو کانزایـەیان بەکاردەهێنا کەبەردەوام ڕوولەیەك شوێن دەکات ئەگـەر سەربەسـتانە هەڵبواسـرێت، یەکـەم قیبلـەنوماش لـەلای ئەوان دروستکراو پاشان گۆڕانکاری بەسەرداهات و وای لێهات دەرزیەکی موگناتیسی لەسەر تەوەرەیەکی شاوڵی دابـنرێت لـەنێو قوتویـەکداو، نـاوی ئـەو جـۆرە قیبلەنومایانـەش هـاتووە لـە نوسـراوە چینیـەکاندا کـە لەسـەدەی یەکـەمی زاینـدا بـەکاریان هێنـاوە، و لـە دووسەدەی (١٢)و (١٣)شدا گەشتیارانی ئەوروپا قیبلە نومایان بەکارهێناوە لەگەشتەکانیاندا، بەڵام موگناتیسی گۆی زەوی نەزانراو بوو تـا لـە سـاڵی (١٦٠٠)ی زاینـدا لەسـەر دەسـتی فیزیـازانی بـەریتانی (ولیـام گلبـەرت) دۆزرایەوە. لەڕاستیدا بواری موگناتیسی زەوی هەروەك بورای موگناتیسی شیشێکی موگناتیسی ئاسایی وایە، بـە بـواری موگناتیسـی ئـەو شیشـەش دەوترێـت (دووجەمسـەر) واتـە (Dipole)، چونکـە لـەدووکۆتایی شیشەکە دوو جەمسەری موگناتیسی هەیە کە هێڵەکانی بوراە موگناتیسیەکەی لێوە دەردەچن.

توندی بورای موگناتیسی یان هێزەکـەی بـەو هـێزە پێوانـە دەکرێـت کـە پێویسـتە بـۆ هێشـتنەوەی دەرزیـە موگناتیسیەکە بەگۆشیەکی وەستاو لەگـەڵ ئاڕاسـتەی ئاسـایی خـۆی، واتـە هێشـتنەوەی بەئاڕاسـتەی (خۆرهەڵات-خۆرئاوا) نەك (باکور-باشور).

چـڕی لێشـاوی موگناتیسـی زەوی بەوپـەڕی نرخەکەیـەوە دەگاتـە (٠,٠٠٠٠٥تیسلا) (تیسلا یەکـەی پێوانەکردنی چڕی لێشاوەو دەکاتە یەك ڤەیبەر بۆ هەر یـەك مـەتر دووجـا). چڕی لێشاوی موگناتیسـی زەوی کـەمترە لـە چڕی لێشاوی موگناتیسـێکی شـێوە نـاڵی ئەسـپ بـە سـەدان جـار، ئـەو پێوەرانـەی بـۆ پێوانـی موگناتیسـی زەوی بـەکاردەهێنرێن بەڕادەیـەکی واهەسـتیارن کـە هـەتا کـاتژمێری دەسـتی توانـای تێکدانیانی هەیە. لەبەر ئەوەی کـە بـواری موگناتیسی زەوی لەهەموو ڕوویەکەوە هەر وەك بـواری موگناتیسی شیشێکی موگناتیسی وایە، بۆیە واچاوەڕوان دەکرێـت کە موگناتیسێکی گەورە لەناوجەرگەی زەویدا هـەبێت، بـەڵام لەبەرئەوەی بەگـەرم کردنـی موگناتیسی مادەکـان نـامێنێت و، ناوجەرگـەی زەویـش زۆر گەرمـە بۆیـە ئـەوە ڕێی تێ ناچێت.

تەزووە کارەباییەکانی ناو بوارەکە:

ئەگـەر موگناتیسـێکی گـەورەو زەبـەلاح نـەبێت لەناوجەرگـەی زەویـدا، ئـەی هـۆی بوونـی ئـەو بـوارە موگناتیسیەی چیـیە؟ بەبڕوای زاناکـانی زەوی هـەروەك دینەمۆیـەك کاردەکـات (جیـو-دینـەمۆ) کـە ووزەی میکـانیکی دەگۆڕێـت بـۆ ووزەی کارەبـایی و، بـواری موگناتیسی زەویش لە ئەنجامی ئەو تەزووەکارەباییەی کـە لـە قوڵاییـەکانی هەسـارەکەوە هەیـە دروسـت بـوە. لەوانەیشـە کە سەرچاوەی بوارە موگناتیسیەکەی زەوی بگەڕێتەوە بۆ بارستایەکی گەورە لەنیکل و ئاسنی تواوە کـە بەهێواشـی دەسـوڕێتەوە، و بـەپێی بـڕوای زانـا جیولۆجیـەکان ئـەو دوو مادەیـە دەکەونـە ناوچەیـەکی نـاوەوەی زەوی کـە ئەسـتوریەکەی (٢٢٠٠کم) دەبێـت و یەکسـەر لـەدوای چینـی یەکـەمی توێکڵـی زەوی دێـت و مادەکـان تیایـاندا بەشـێوەی شـلگازن، ئـەو چینـە

شلگازیەش خۆی لەنێو تەووژمەکانی هەڵگرتنی گەرمیدا دەبینێتەوە کە لە ئەنجامی جیاوازی گەرمی و چڕی نێوان چینی ناوەڕۆك و چینی دەرەوەی توێکڵی زەویەوە دروست دەبن، خولاندنەوەی زەوی کێشکردنی لەلایەن هەیڤ و خۆرەوە کار دەکاتە سەر جوولە لەو بەشەی پێکهاتەی زەویدا، ئەو ناوچەیەی ناوەوەی زەوی ئەوەندە گەرمە کە دووره لەوەی موگناتیسی بێت بەڵام گەیەنەرێکی چاکە بۆ کارەبا، و زاناکان وای بۆ دەچن کەبواری موگناتیسی زەوی لەبورای خۆرەوە پەیدابوو بێت، لەوکاتەی کە هەسارەکە دروست بووەو بریتی بوە لە پەڵەیەکی تۆژو گەردی گەردوونی و بەدەوری خۆردا سوڕاوەتەوە وکاتێك مادە گەیەنەرەکەی ناو زەوی هێڵەکانی بواری موگناتیسی خۆری بڕیوە تەزوویەکی کارەبای تێدا دروست بووەو ئەو تەزووەش بوارە موگناتیسیەکەی زەوی دروست کردووە کە لەوانەیە ئەوە سەرچاوەی ئەو بوراە موگناتیسیەی زەوی بێت، و یان بوونی مادده گەیەنەرەکەی ناو زەوی هەر خۆی سەرچاوەی بوارێکی (جیو-موگناتیسی) بێت و پارێزگاریشی دەکات و دەبێتە قەڵغانی پارێزەریش بۆ هەسارەکەمان لەبواری خۆری.

ئێستا زاناکان لەو بڕوایەدان کە گەیونەتە بنەمابنەڕەتیەکانی دینەمۆی زەمینی (جیو دینەمۆ) و بەڵام بۆ زانیاری زیاتر پێویستە زانیاری زۆرتر بزانن دەربارەی ناوجەرگەی زەوی، بەڵام بەداخەوە ناتوانن گەشت بکەن بۆ ناوجەرگەی زەوی، و تۆژەرەوەکان هەوڵ دەدەن کە لەو بوارەی موگناتیسی زەوی دینەمۆ زەمینیە تێبگەن لەمیانەی چاودێری کردنیان بۆ گۆڕانکاریەکانی بواری موگناتیسی هەر لەسەر رووی زەویەوە.

گۆڕانی بەردەوام:

هەریەکە لە چڕی و لارەگۆشەی موگناتیسی (گۆشەی نێوان ئاسۆو دەرزیەکی موگناتیسیە کە لەسەر تەوەرەیەکی ئاسۆیی دانراوە) و لادانە گۆشەی موگناتیسی (گۆشەی نێوان هێڵی زەوالی موگناتیسی و هێڵی زەوالی جوگرافیە) بەردەوام وان لە گۆڕاندا، ئیتر گۆڕانەکە ڕۆژانە بێت یان خولی بێت کە دەیان ساڵ یان هەزاران و ملیونەها ساڵیش دەخایەنێت، و ئەو گۆڕانە درێژخایەنانەش لەئەنجامی جوڵەی تەووژمەکانی هەڵگرتنەوە دەبێت کە دینەمۆ زەمینیەکە (جیو-داینەمۆ) بەردەوام دەهێڵنەوە لە سەرکارەکەی. لەوانەیشە گۆڕانەکانی لادانە گۆشەی موگناتیسی لەماوە کورتەکانیشدا ڕووبدات، بۆ نموونە پێوانە وەرگیراوەکانی (٤٠٠) ساڵ لەمەوبەرو لە شاری لەندەن دەریدەخەن کە لادانە گۆشەی موگناتیسی لە خۆرهەڵاتەوە بەرەو خۆرئاوا بووەو ئینجا گەڕاوەتەوە بەرەو خۆرهەڵات و بەوەش گۆڕان لەلادانە گۆشەی موگناتیسیدا (٤٠پلە) بووە.

گەشتیارەکان بەهەموو جۆرە گەشتەکانیانەوە، گەشتی نێو بیابان بێت یان گەشتی ئاسمانی بێت زۆر پێویستیان بەزانینی لادانە گۆشەی موگناتیسی دەبێت، و لەنەخشە زۆر چاکەکان دا ئاراستەی باکوری جوگرافی و باکوری موگناتیسی زۆر بە باشی دیاری دەکرێت و ئەوەش بەشێکە لە کلیلی خوێندنەوەی نەخشەکە. خۆ ئەگەر گەشتیارێك حسابی لادانە گۆشە نەکات لەسەر قیبلەنوماکەی ئەوا ئەوەی بەسەر دێت کە بەسەر هێزە پەرەشووتەوانەکانی پەیمانی ئەتلەسیدا هات کاتێك دەستیان گرت بەسەر دێیەکدا ئەوە نەبوو کە مەبەست بێت، بەڵام ئەو گۆڕانانەی کە لەماوە کورتەکانداو لەبواری موگناتیسی زەویدا ڕوودەدەن و زۆر بەزەحمەتیش چاودێرییان دەکرێت، چونکە گۆڕانەکان بەشێوەی توند ڕوودەدەن و لە ئەنجامی گێژەڵووکە موگناتیسیە فەزاییەکانەوە ڕوودەدەن.

بواری موگناتیسی زەوی بۆ نزیکەی (٦٠٠) هەزار کیلۆمەتر درێژ دەبێتەوە بەنێو فەزاداو بواری موگناتیسی هەندێك لەهەسارەکانی وەك موشتەری بە چەند جارێك لەبورای موگناتیسی زەوی زیاترەو، لەوانەیە کاربکاتە سەر بواری موگناتیسی زەوی، بەڵام

کاریگـــەری بـــورای موگناتیســـیخۆر لەســـەر بـــواری موگناتیســی زەوی زۆر بـــەهێزترەو بـــێ بەرامبەریشـــە. بەرگە موگناتیسی دەوری زەویش (Magnetosphere) زەوی دەپارێزێت لەتیشکە زیاندارەکانی خۆر، ئەوەش لە رێگای گۆرینی ئاراستەی خۆرەباوە دەبێت کە بریتیە لە تەووژمێك لە ئەلکترۆن و پرۆتۆن کەلەخۆرەوە دەردەچن بەخێرایی سەرو خێرایی دەنگ. خۆر بەدەوری خۆیدا دەسورێتەوە هەموو (٢٧)رۆژ جارێك و لەگەڵیشیدا بورای موگناتیسیەکەی دەبێت کە لە وانەیە بە خێراییەکی کـەمێك زیـاتر بخولێتـەوە، کـە پەڵـە خـۆرو ناوچـە درەوشاوەکانی برِی زیاتر لە تیشك و تەنۆلکەی بارگاوی پـەخش دەکـەن و بەشـێوەی لوولپێچـی لـەخۆر دوور دەکەونـەوە، وکـاتێك ئـەو لێشـاوانە دەگەنـە سـەر زەوی دەبنـە هـۆی تێکچونێك لەبەرگـە موگناتیسـی زەوی، لـە ئەنجامی ئەوتێکچوونانەش دیمەنی جوان و دڵرفێنی وەك شەفەقی جەمسەری دورست دەبێت کە لە ناوچەکانی هێڵی پانی زۆردا رِوودەدات، بەڵام ئەگەر تێکچوونەکانی بـەرگی موگناتیســی زەوی زۆر گـەورەبوون ئـەوا ئـەوە کاردەکاتـە سـەر پەیوەندیـە تەلیـەکان و بـێ تەلیـەکان و هێڵـەکان و تۆرِەکـانی کارەبـاو پەخشـی تەلـەفزیۆنی و تێکیـان دەدات، هـەر وەك ئـەوەی لـە مـانگی ئـازاری (١٩٨٩)دا لـە کویبـك (ناوچەیـەکی فەرەنسـی زمانـە لـە کەنـەدا) رِوویـدا، کـە بـوو بـەهۆی برینـی کارەبـا لـە (٦ملیۆن) کەس و لەکارخستنی ویستگەیەکی ناووکی بۆ مـاوەی (٤٢) کـاژێر! هـەروەها تێکچوونـەکانی بەرگـە موگناتیسی زەوی دەبنە هۆی لادانی دەرزی موگناتیسی قیبلـەنوما لـەرێرەوە بنەرِەتیـەکانی خۆیـان و بـەوەش کەشتی و فرۆکەکان لە رێرەوەکانیان دوور دەخەنەوە، کە لەوەشـــەوە لەوانەیـــە کارەســـاتی گـــەورە رِوو بـــدات بەتایبەتی بۆ کەشتیە ئاسمانیەکان، چونکە گێژەڵووکە موگناتیســـیەکان پەیوەندیـــەکان تێـــك دەدات و کـــاری ئامێری ئەلکترۆنیەکانیش لەگـەڵیاندا تێـك دەچێـت و لـە وانەیە هێماو نیشانەی درۆ لە سورِەکانی بەرِێوەبردندا پەیدابېێت و بەوەش کارەسات رِوودات، جگە لەوانەش گەشـــتیارە فەزاییـــەکان برِێکـــی زۆر لـــە تیشـــکیان بەردەکـەوێت. هــەروەها گێژەڵووکــە موگناتیســـیەکان کـارێکی وادەکـەن کـە کەشـی زەوی زۆر چـرِ بێتـەوەو بەوەش جووڵەی مانگە دەستکردەکان هێواش دەبێتەوەو گۆران لە رێرِەوەکانیادا رِوودەدات، کە ئەوەش کاریگەری دەبێت لە سەر ووردەکاری هەرسیسـتمێکی گەشـتیاری کەپشت بەو مانگە دەستکردانە ببەستێت، بەڵام مانگـە دەســـتکردەکانی سیســـتمی گەشـــتیاری (نافســـتار Navstar) کـە هێڵـەکانی فرۆکـەوانی بازرگـانی بـەکاری دەهێنـن لـە نیشتنەوەی فرۆکـەکانیاندا، جووڵـەیان زۆر هێـــواش دەبێتـــەوە لـــە میانـــەی گێژەڵووکـــە موگناتیسیەکانداو ووردی لەدیاری کردنـی شـوێنەکاندا لەدەست دەدەن. هەرچەندە ئێمەی مرۆڤ ناتوانین هیچ شـتێك بکـەین بـۆ رِێگـری کـردن لـەو گۆرِانکاریـە مەترسیدارانەی بەسەر بورای موگناتیسی زەویدا دێـن، بـــەڵام ئاگـــاداری بوونـــی پێـــش وەخـــت رِوو بـــەرِوو بوونەوەیـەکی باشـە بـۆ ئـەو گۆرِانکاریانـە، هەربۆیـە هـەندێك لـە بەرِێوەبەرایەتیـەکانی رِووپێـوی جیولۆجـی (وەك لە بەریتانیا) بەردەوام و خولەك بە خولەك زانیاری دەدەن سەبارەت بە گۆرِانی کتوپرِی بواری موگناتیسی زەوی و ســەررای ئــەوەش پێشــبینی رِۆژانــە دەدەن سەبارەت بە ئاستی چالاکی جیـو-موگناتیسـی زەوی و دەیخاتە بەردەست زاناکان و پسپۆرِانی پەیوەندیدار.

هەرچـــەندە لەوانەیـــە گۆرِانکاریـــەکانی بـــورای موگناتیسـی زەوی مـەودا کـورت بێـت، بـەڵام بـۆ ئـەوەی دیدێکـی مـەودا دوورتـر بەدەسـت بـهێنین، پێویسـتە گەرِانەوەیـەك بکـەین بـۆ بـواری موگناتیسـی زەوی کـۆن (Palacomagnetic)ی نێـــو بـــــەردەکان، ئـــــەو بەردوکانزایانـەی کـە توخمـی ئاسـنیان تێدایـە دەبنـە موگنـاتیس بـەپێی ئاراسـتەی بـورای موگناتیســی لەوکاتـەدا کـە بـەردو کانزاکـان دروسـت بـوون. زانـا و تۆژەرەوەکـان تێبینـی ئـەوەیان کـردووە بـەدرێژایی

مێـژووی دروسـت بوونـی گـۆی زەوی هەڵگەڕانــەوە لــە جەمســەرەکانی بــواری موگناتیســیدا ڕوویــداوە، واتــە جەمســەری بـاکور دەبێتـە باشـورو بەپێچەوانــەوە، ئـەو گۆڕانــە جەمســـەریانەش بەشــێوەیەکی بــــەردەوام دووبارەبۆتەوە بەدرێژایی چاخـە جیولۆجیـەکان، بـەڵای کەمەوە (٩جار) هەڵگەڕانەوەی جەمسەری لەماوەی (٣،٦ ملیۆن ساڵ) دا ڕوویداوە، کە تازە ترینیان پێش (٧٣٠) هەزار ساڵ لەمەوبەرەوە ڕوویـداوە، ئـەو هەڵگەڕانـەوەی جەمسـەرانە لەخۆریشـدا ڕوودەدات، کـە خـولی چـالاکی خۆری لەڕاستیدا بریتیە لە خولی هەڵگەڕانەوەی بـواری موگناتیســیەکەی هەرچــەندە گۆڕانـــی جەمســـەری بەدرێژایی چاخە جیولۆجیەکان زۆرجار ڕوویداوە، بەڵام ڕوودانی ئەو حاڵەتە کتوپڕی نیەو پێویستی بەکاتێکی زۆر هەیە، زاناکان ماوەی ئەو گۆڕانانە بە (١٠٠٠) ساڵ دەخـەمڵێنن‌و، کەســیش نــازانێت کــە لــەو ماوەیــەدا موگناتیسی زەوی چۆن دەبێت‌و بۆچی وادەگۆڕێت؟!

بەپێی ئەو پێوانەکردنانەی بورای موگناتیسی کە لە بەردەکانەوە وەرگیراون لەماوەی ڕوودانی هەڵگەڕانەوەی جەمســـەرەکاندا، دەرکــەوتووە کـــە هـــێزی بوراەکـــە لەوکاتانــەدا ناگاتــە (١٠٪)ی هێزەکـەی لەوکاتانــەدا کــە جەمسەرەکانی بوارەکە جێگـیر دەبـن، بـەڵام بۆچـی ئـەو هەڵگەڕانەوانە ڕوودەدەن‌و ئێستاش بـواری موگناتیسـی زەوی لەچیدایــە؟ لــەماوەی چـەند سـاڵی ڕابــووردوودا زاناکــانی فیزیـــاو جیولۆجـــی ئـــەو زانیاریـــە دراوە تۆمارکراوانــەیان شــیکارکرد کــە ســەبارەت بــە بــواری موگناتیســی زەوی‌و لــە مــاوەی (٣٠٠تــا ٢٠٠٠) ســاڵ لەمەوبــەرەوە تۆمــارکراون، ئـەو زانیاریانـە پشــتگیری دەکـەن لـەوەی کـە زانـای بـەریتانی (ئـەدمۆند هـالی) بـۆی چووبــوو لــەکاتی خۆیــدا، لــەوە دەچێــت کــەبواری موگناتیسی زەوی بەتێکڕای یـەك پلـەو هـەموو (٥) سـاڵ بـەرەو خۆرئـاوا لابـدات. بـەڵام ئـەمڕۆ جیوفیزیاویـەکان بڕوایـان وایـە کـە شـلەی کرۆکـی دەرەوەی ناوجەرگـەی زەوی بــــەلای خۆئـــــاوادا لادەدات بۆیــــە بــــورای موگناتیسیەکەشی هـەروا لادەدات، و تێکڕایـی لادانـی بـوارە موگناتیسـیەکە کـە ئـەوە دەردەخـات کـە شـلەکە بەتێکڕای (٩٠م) بەرەو خۆر ئاوا لادەدات هەموو ڕۆژێك بـەپێی پێوانـە کردنـەکانیش هـێزی (تونـدی) بــوارە موگناتیسـیەکەی زەوی بـەڕێژەی (٧٪) کـەمی کـردووەو هـەر لـە سـاڵی (١٨٤٥)ەوە. هەڵگەڕانەوە جەمسـەریەکانی پێشـو لــەکاتێك دا ڕوویــان دەدا کـەبورای موگناتیسـی زەوی ڕوو لەلاواز بوون دەبوو، زانیاریەتۆمار کراوەکانی سەبارەت بە بواری موگناتیسی زەوی، نەك هـەر جەخت لەسەر لاوازبوونی بورای موگناتیسیەکە دەکاتەوە، بەڵکو بەڵگەی ئەوەش دەدەنە دەست کە میکانیزمەیەك هـەبێت بـۆ گۆڕانـی جەمسـەرەکانی ئـەو بـوارەی زەوی‌و ئـەو میکانیزمەیــەش لەئـەنجامی تێکچوونــی پێکهاتەکــەی کرۆکــی دەرەوەی زەویەوەیــە. ئایــا ئــەمڕۆ ئێمـــەش ڕووبەڕووی ئەو گۆڕانـە جەمسـەریانە دەبینـەوە؟ ئەگـەر وایە چی بەسەر قەڵغانە پارێزەرەکەماندا دێت کە دەمان پـارێزێت لــە خۆرەبـا؟ ئــەوەی گرنگــە بزانرێــت تەنــها خاڵێکە، بەپێی تۆمارە زۆر کۆنەکان بەدرێژایی تەمەنی زەوی ژیـان هـەر لەسـەر زەوی ماوەتـەوە هەرچـەندە ئـەو گۆڕانکاری‌و هەڵگەڕانەوە جەمسەری‌یانەش ڕوویانداوە، بەڵام لە هەڵگەڕانەوەی جەمسەری داهـاتوودا چـی بەسـەر ژیــاندا دێــت ئــەوە تەنــها خــوای گــەورە دەزانێــت‌و لەدەرەوەی زانیاریەکانی مرۆڤدایە!.

ڕێگا دۆزینەوە بەهۆی قیبلە نومایە :

تا ئێستاش دۆزینەوەی ڕێگاکان بەهۆی قیبلەنوماوە دادەنرێـت بـە ئاسـان تریـن ڕێگـای گەشـتیاری، چونکـە مرۆڤ دەتوانێـت هـەتا بەشـەویش پەنابباتـە بـەر قیبلـە نوماکـــەی‌و ڕێگـــای بـــۆ بدۆزێتـــەوە، نەخشـــە موگناتیســـیەکانیش ئەوپێوەرانــەن کـــە ئامێرەکـــانی گەشـتیاری کـە بەڕێگای‌بێ‌تـەلی‌و مانگــە دەسـتکردەکان کاردەکەن پشتیان پی دەبەستن، ئیتر ئـەوە گرنـگ نیـە کە تاچەند ئەو ڕێگا دیاریکردنـە ووردو بێ هەڵەیە، گرنـگ ئەوەیـە کـە قیبلـەنومای موگناتیسـی بـەکاردەهێنرێت لـە دیاریکردنی شوێنەکاندا.

تا ئێستاش بەردەوام سیستمە نوێیەکانی گەشتیاری پشت دەبەستن بە بواری موگناتیسی زەوی، بۆ نموونە لە قیبلەنوماجێرۆسکۆبیەکاندا قیبلە نومایەکی موگناتیسی هەیە لە سیستمەکانی جێگیرکردنیدا بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو هێزانەی کە لە ئەنجامی خولانەوەی زەویەوە دروست دەبن. لەوانەیە ئامێرەکانی ڕێنوومایی کردنی زۆر پێشکەوتوو، کە بنچینەی کارەکانیان بەراووردکردنی ڕەوگەکانی نیشانە هاتوەکان لەدوونێرەر یان زیاترەوە، کاری ئەو ئامێرانە زۆر ووردنابن کاتێك گێژەڵووکەی موگناتیسی کاردەکەن لەسەر ئەو ڕەوگانە، بۆیە پێویستە کە هەر کەشتیەك بارەکەی بگاتە (١٥٠تەن) دەبێت قیبلەنومای موگناتیسی بەکاربهێنێتو، سیستەمەکانی گەشتیاری ئاسمانی لەسەر فڕۆکەوانەکان پێویست دەکەن کە فێربن چۆن کاربکەن بەهۆی قیبلەنومایەکی موگناتیسی بەووردی (٠,٥) پلە، ڕوودانی هەڵەیەك بەبڕی یەك پلە مانای دەرچوونی فڕۆکەکەیە لە ڕێڕەوی خۆی بۆ ماوەی (٣٠٠م) پاش ئەوەی یەك خولەك دەفرێت.

شایانی باسە کە گیاندارەکانیش لە جوڵەکانیاندا پشت دەبەستن بەبواری موگناتیسی زەوی، بەپێی تاقیکردنەوەکان کۆتر لەڕێگای گەڕانەوەیدا بۆ هێلانەکەی پشت دەبەستێت بە بواری موگناتیسی زەوی، و باڵندەی دیکەش هەن کە لە کۆچیاندا پشت دەبەستن بەبواری موگناتیسی زەوی لەکاتی دیارنەمانی هیچ ڕێنوومایییەکی دی وەك خۆر لەنێو هەورەکاندا، لەلەشی هەندێك گیانداری وەك هەنگو کۆترو ماسی سەلەمۆن دەنکۆڵەی کانزای (مەگنەتیت) هەیە کە زاناکان لەسەرەتادا وایان دانابوو کە ئەو دەنگۆڵانە وەك قیبلەنومای ووردکار کاردەکەن، بەڵام ئێستا ئەوە زانراوە کە ئەمەشیان زیاتر ڕێ‌ی تێ دەچێت کە ئەو دەنکۆڵانە شێوە گۆڕانکاریەکانی بورای موگناتیسیزەوی یان هەر گۆڕانێکی شاز لەسەر زەوی بۆگیاندارەکە دەردەخەن.

هەروەها زانا بایۆلۆژییەکان دەریان خستووە کە مێشگرە بەڵەك بەڵەکیەکان زۆر هەستیارن بەرامبەر گۆڕانکاریە ناوچەییەکانی بواری موگناتیسی زەوی.

سەرچاوە
گۆڤاری Inside Seience

ئاگاداری

هەڵەی پزیشکەکان بن

گۆڤارێکی بەریتانی تایبەتمەند بەکاروباری پزیشکی ئاماژەی بەوە دا کە ساڵانە چەند کەسێك کە ژمارەیەیان دەگاتە ٣٠٠٠٠ کەس بەهۆی هەڵەی پزیشکەکانەوە، دەمرن.

گۆڤارەکە داوای چاوپیاخشاندنەوەی کرد بە کاروباری سەلامەتی پزیشکیو ڕاهێنانی زیاتری پزیشکەکان، بۆکەم کردنەوەی هەڵەی پزیشکەکانو گەیشتن بەڕادەی هەڵەی فڕۆکەوانەکان یان کرێکارانی ویستگە نەوەوی‌یەکان.

سەرنووسەری گۆڤارەکە ریچارد سمیس لە گفتوگۆیەکدا بۆ دامو دەزگای ئێستگەی بەریتانی ڕوونی کردەوە، کە ژمارەی ئەو کەسانەی کە زیانیان پێگەیشتوە زیاددەکات، ئەگەر ئەوکەسانەشی بچێتە سەر کە دووچاری ئەنجامی خراپ دەبنەوە، بەبێ ئەوەی ببێتە هۆی مردنیان بەهۆی ئەو هەڵانەوە. ڕوونی کردەوە کە ئەو ڕێژەیە خەمڵێنراوە بە بەراورد کردن لە ڕێژەکانی ئەمەریکا کە دەگاتە ڕادەی ١٠٠٠٠٠کەس کە بەهۆی ئەو هەڵانەی کە دەتوانرێت نەکرێت، دەمرن.

بەپێ‌ی ڕاگەیاندنەکەی ئەم ژمارانە بوە هۆی ترساندن لە وولاتە یەکگرتووەکان دا، کە لە کۆی ژمارەی ئەوکەسانەی کە دەمرن یان بریندار دەبن بەهۆی کارەساتەکانی ئۆتۆمبیلو فڕۆکەو خۆکوشتنو ژەهراوی بوونو خنکاندنو کەوتنە خوارەوە لە شوێنە بەرزەکانەوە زیاترە، دکتۆر سمیس ئاگاداری لەوە کردوە کە بەتەنیا نابێت لۆمەی پزیشکەکان بکرێتو ئەوەی روون کردەوە کە هەمیشە ئەو هەڵای بەهۆی ئەوانەوە نی‌یە بەڵکو بەهۆی تیمی پزیشکی یاریدەری پزیشکەوەیە کە لە نەخۆش خانەکانو لێنۆڕگەکان دان، کە داوای چاوپیاخشاندنەوەی لەوسیستەمەکرد کە بەگشتی لەئەستۆی خۆیدایە.

پێشنیازە پێشکەش کراوەکان داوای چاککردنی ڕاهێنان لە بوارەکانی وەك تیشك گرتنو پێش خستنی ئامێرە نوێ‌یەکان بۆ کەم کردنەوەی ئەرکی بڕیاردان بەتەنیا لەسەر پزیشکەکان، کرد.

ئەو کۆمەڵە ووتارەی کە لەگۆڤارەکەدا بڵاوبوونەوە، باس لەگرنگی ڕوودانی گۆڕانکاری لە ڕەوشتو ڕۆشنبیری کارکردن لەنێوان کرێکاران لە بوارە پزیشکی‌یەکان دا، دەکات، بەجۆرێك کە سیستەمە نوێ‌کە تیشك بخاتە سەر داننان بەهەڵەکاندا بەشێوەیەکی پەیڕەوی بەبێ ترس لە قسەپێ‌وتن لەسەری .

سەرۆکی یەکێك لە دامو دەزگا پزیشکی‌یەکان بۆ چوونی نەکردنی ئەم هەڵانە لە داهاتوودا بە کارێکی گران دەزانێت، بەڵام دەڵێت دەتوانرێت بەپێ توانا نەکرێن.

Internet

مرۆڤی ئەم سەردەمە لە ئەفەریقاوە هاتووە

دنیا عەبدوڵڵا

باپیرەی هاوبەشمان پێش ١٧١٥٠٠ ساڵ لە ئەفەریقادا ژیاوە، بەشێك لە نەوەکەی ڕێگەی کۆچ کردنی پێش هەزار ساڵ هەڵبژاردوە.

پاریس لە فیلم بیشۆنەوە:

توێژینەوەیەکی نوێ دەربارەی زانستی بۆماوەیی کە گۆڤاری (Nature) بڵاوی کردۆتەوە، ئەوە دەردەخات کە ئەفەریقا تەنها بیشکەی مرۆیی نییە کە لەدایك بوونی ئەو باو باپیرانەی کە ئەگەر هەبووبێتن یان ڕاستەقینە کۆنەکانی بەخۆیەوە بینیبێت، بەلکو نزیکەی پەنجا هەزار ساڵ لەمەوبەر باپیرە ڕاستەخۆکانی پیاوی ئەم سەردەمەی لیوە هاتووە.

تیمیکی ئەلمانی- سویدی بەسەرۆکایەتی ئولف گیللینستین لە زانکۆی ئۆبسالاوە شی کردنەوەیەکی بۆ هەلگیراوی بۆماوەیی٥٣ کەس لە سەرانسەری جیهانەوە ئەنجام دا، کە پیك هاتووە لە ناوکە ترشی ڕایبی ئۆکسجین کەم (DNA).

بەدواداچوونی گۆڕانکاری‌یەکانی ناوکە ترشی ڕایبی کە لەناو دەنکۆلە دەزوولەیی‌یەکاندا هەیە (کە لە پاتری‌یەکانی ووزە لە شانەکاندا دەچیت) کە دایکەکە دەیگوێزیتەوە، ڕیگە بەکیشانەوەی پەیوەندی‌یە نزیکەکانی ئەو نەوانەی کە لە بژاردن نایەت، دەداتەوە.

بۆجاری یەکەم ئەم توێژینەوەیە هەموو کۆمەڵەکانی (DNA) لەخۆ دەگریت، لەکاتیکدا کە توێژینەوە پیشووەکان بەشیکی سادەی لە هەلگیراوی بۆماوەیی (کەمتر لە ٧٪) کرد.

باپیرە هاوبەشەکەمان لە ئەفەریقا پیش ١٧١٥٠٠ ساڵ ژیاوە. (لەگەڵ هەلەیەکی پەراویزیدا کە نزیکە لە ٥٠ هەزار ساڵ) کە بەشیك لەوەچەکانی ڕیگەی کۆچ کردنی پیش ٥٢ هەزار ساڵ هەلبژاردووە (لەگەڵ هەلەیەکی پەراویزی‌دا کە نزیکە لە ٢٧٥٠٠ ساڵ) توێژینەوە نوێکە دریژەیەکی زۆر وورد دەدات دەربارەی پەیوەندی خزمایەتی‌یەکی پتەو کە مرۆڤایەتی لەکاتی ئیستادا بەیەکەوە دەبەستیتەوە بەلام بایەخی نەدا بە باسیکی بنەڕەتی کە ئەویش ئەوەیە چی بەسەر وەچەی باپیرانی مرۆڤی ئیستادا هاتووە.

ئەو پاشماوە بەردینانەی کە لە ئەورووپاو ئاسیاوە دۆزراونەتەوە ئەوە دەردەخەن کە زەوی بەتەواوی چۆڵ نەبووە پیش کۆچی گەورە لە ئەفەریقاوە. لە ڕاستیدا کۆمەلەی موئیریکتوس (پیاوی ڕیك وەستاو) کە پیش دوو ملیۆن ساڵ لە ئەفەریقادا دەرکەوتووە، شەپۆلی یەکەمی کۆچ کردن دەستی پیکرد کە بوە هۆی لەدایك بوونی مرۆڤی جاوا و مرۆڤی بکین و مرۆڤی توتافیلی بەناوبانگ کە ئیسقانەکانی لە ئەشکەوتیکی نزیك شاریك کەهەمان ناوی هەیە نزیك بیربینیان (باشووری فەرەنسا) دۆزراوەتەوە ئەو مرۆڤە کۆنە لە دانانی نموونە فرە هەریمەکاندا بەشداری کردوە بەپێی ئەم دانانە مرۆڤی ئاقڵ (هوموسابین، یان مرۆڤی ئیستا) لە پشتیکی هاوبەشی زۆر کۆنەوە پەیدا بووە، لە تازە بوونەوەیەکی پلە بەپلەی هاوریکی گەلەبلاوبوەکان بە سەرانسەری جیهاندا.

لە ئەورووپا مرۆڤ پەرەی سەندوە بەتیپەربوونی بەقۆناغی مرۆڤی نیاندرتالی چوار شانە کە لەگەڵ سەختی ئاووهەوا لەسەردەمی سەهۆلیدا ڕاهاتووە، بەلام لەسالانی دوایدا پاشماوە بەردینەکان نیشانەی جیاوازیان دەرخست لەوانەش، مرۆڤی نیاندرتاڵ هاوچاخی مرۆڤی ئیستابووە بەدریژایی دەها هەزار ساڵ هەروەها ئەو پاشماوە بەردینانەی کە لە جاوا دۆزراونەتەوە کە بۆ هەموو ئیریکتۆس دەگەریتەوە، کەوای بۆدەچن کە پیش ٢٠٠ هەزار ساڵ لەناو چووبیت و زاناکان تەمەنیان دیاری کردبوو کە ٢٧ هەزار ساڵ بوو.

بە ووتەیەکی دیکە هەتا ئەگەر زاناکان بەردەوام بوون لەپرسیارکردنیاندا دەربارەی ڕاستی ئەم میژووانە، مرۆڤی ئەم سەردەمە لەگەڵ مرۆڤی نیاندرتاڵ و هوموس ئریکتوس پیکەوە ژیاون، لەبەرهەمەکانی توێژینەوەی ئولف گیللینسیتین و هاوریکانی‌یەوە، ئەم دانانە بەتەواوەتی ڕاستە.

دوای دەرچوونی مرۆڤی ئەم سەردەمە لە ئەفەریقاوە کەبەرەو ئەورووپا کەوتەڕێ بەتیپەربوونی بەخۆرهەلاتی ناوەڕاستدا، پیاوی نیاندیرتالی دۆزییەوە لە کاتیکدا ئەوانەی بەرەو خۆرهەلات ڕۆیشتن نموونەیەکی کونتری هوموس ئریکتوسیان دۆزییەوە.

هەموو پیشبینی‌یەکان لەناو چوون لەباروودۆخیك دا کە تا ئیستا ئاشکرا نەبووەو لەدوای خۆشیانەوە داهاتووە نوییەکانیان بەجێ هیشت کە لە دوایدا لە جیهاندا نیشتەجێ بوون.

Internet

نهێنی دەماخی بلیمەتان

عەلی ئەحمەد

ناوبانگی هەریەك لەئەنیشتاین‌و ئینۆدی‌و مۆزارت‌و ئیپیر ستارك ناوبانگیکی گەردوونییەو بەگژ زەمەندا دەچیت، هەندیکی دیکەش بەنەناسراوی مانەوە، بەلاّم خالیکی هاوبەشی گرنگ پیکەوە کۆیاندەکاتەوە: توانای لەئاسابەدەری دەماخ، هەروەك (رۆبەرت کلارك) لەکتیبەکەیدا باسی دەکات کە لەم دواییەدا بلاّوی‌کردۆتەوە بەناونیشانی (دەماخە لەئاسا بەدەرەکان- لەسەرکەوتووانەوە بۆ بلیمەتان).

ئەم رۆژنامەنووس‌و نووسەرە زانستییە نموونەی زۆر سەیرو دەگمەن دەخاتە روو، هیشتا زانیارییەکان دەربارەی تواناکانی دەماخی مرۆیی ئالۆزو کەموکورتن لەگەلّ ئەو (١٠٠)ملیار خانەیەی دەماخدا کە کردویانەتە ئامیریك لەبەهیزترین ئامیری کۆمپیوتەر کاریگەر ترە-کلارك دەلیت: هەموو مرۆڤیك لەنەرمی نینۆکەکانیدا تارادەیەك سەرکەوتوو بووە، ئەگەر بۆ نموونە فیربوونی زمانی دایك بەئاسانی لەبەرچاو بگرین، وەکو ئەوەیە ریزمانەکانی جیهانی لەریساکانیدا سەرنج بخاتە سەر بەرنامەی فیربوونیکی خۆرسکی زمانەکانی جیهان کە(٥٠٠٠) زمانە.

گومانی تیدا نییە لەپاش ئەوە مرۆڤ بەشیوەیەکی گەورە دەکەویتە ژیر کاریگەری ئەو ژینگە کۆمەلاّیەتییەی تیایدا گەورە دەبیت، بۆ نموونە ئەو خیزانانەی مۆسیقاژەنیان تیدایە بەئاسانی کەسانی مۆسیقاژەنیان تیدا بەدەردەکەویت، مانای ئەمەش ئەوە ناگەیەنیت کە پیویستە بلیمەتیی لەژیر حوکمی ئەم قۆناغەدا بەریوە بروات.

مۆسیقاژەنیکی (کەمانچەی) یابانی پیشنیاری ئەوەی کرد بەهرەی مۆسیقی لەنیو منالاّندا هان بدریت، وەك ئەوەی لەیەکەم سالی تەمەنیانەوە گوێبیستی مۆسیقا بکرین‌و پاشان فیربکرین ئامیرە مۆسیقییەکان بەکاربهینن (بژەنن). کلارك دەلیت: ئەم ریگەیە بووە هۆی دەرکەوتنی مۆسیقاژەنە مەزنەکان، بەلاّم نەبووە هۆی بەرهەمهینانی بلیمەتی لەمۆسیقادا. مۆزارت هەر بۆ خۆی‌و لەوکاتەی هیشتا تەمەنی سیٚ سالاّن بووە یاری بە(پیانۆ) کردووەو دەستی لەسەر ژەنینی راهیناوە، ئەو نۆتە مۆسیقییانەی پیکەوە گرییداون بوون بەپارچە مۆسیقایەکی کورت‌و لەبەری کردووە.

لەریزی منداڵە سەرکەوتووەکانەوە کەسانیکی زۆر تایبەت هەن کە توانای لەئاسابەدەریان هەیە لەکاری حسابیدا (ژمیریاری)، وەکو (جاك ئینۆدی) فەرەنسی کەسالی (١٨٦٧) لەدایك بووە، ئینۆدی منداڵێکی نەخوێندەوارو شوان بووە، کاتە بێتاقەتییەکانی خۆی لەداهێنانی کارە حسابییەکانەوە دەرکردووە کە هیچ شارەزاییەکی دەربارەی حساب نەبووەو دواتر فێربووە بەخێراییەکی زۆر سەیر بەکارە حسابییەکان هەستێت. هەموو کەسانی دەوروبەری سەرسوڕماو کردووە بەسەرلەنوێ دانانەوەی رێساکان لەبیرکاریدا کە خۆی هیچ زانیارییەکی لەبارەیەوە نەبووە.

ئەو کەسانەی توانایەکی بەرزیان لەبیرکاریدا هەیە، هەندێك جار لەگەشەکردنی یادەوەرییاندا پشت بەپەیوەندییە سۆزدارییەکان دەبەستن لەگەلّ ژمارەکاندا؛ (هانز ئیپێر ستارك)ی نەمسایی کە (١٥) زمانی زانیوەو (١١٩٤٤) کەرتی دەیی بۆ ژمارەی رێژەی نەگۆڕ (١٤,٣) زانیوە، ستارك حەزی لەژمارە (٨) نەکردووە، وەك دێوێك دایناوە کە دوو دەستی زبری هەبێت، هەروەها ژمارە (٣٦)ی بەلووت بەرز داناوە، بەلاّم ژمارە (٧٦)ی خۆشویستووە، لەبەرئەوەی جێگەی بڕواو سیفاتی باوکایەتی تێدا بینیووە.

ئەنیشتاین کە زۆر باس لەبلیمەتی کراوەو دەکرێت، لەمناڵیدا بەڕادەیەك گۆشەگیرو خاووخلیچك بووە کە خێزانەکەی وایانزانیوە مێشکی تەواو نییە، تاوەکو بیردۆزی رێژەیی دانا پێویستی بە(١٠) ساڵ بوو، هیچ زانیارییەکیشی دەربارەی چۆنیەتی تێگەیشتنمان لەو بیردۆزە نەخستۆتە ڕوو، ئەنیشتاین وتوویە: ئەم بیرۆکانە هیچ رۆژێك لەشێوەی دەستواژەیەکی قسەکردن بۆم نەهاتووە.

پسپۆڕێکی ئەمریکی پاش مردنی ئەنیشتاین (١٩٥٥) پێشنیاری‌پاراستنی دەماخی ئەم زانا فیزیاییە گەورەیەی کرد، بۆئەوەی شوێنەوارە مادییەکانی زیرەکی تێدا بدۆزنەوە، بەلاّم هیچ شوێنەوارێکی دەمارییان نەدۆزییەوە، بەڵکو لەئاستی دووکرۆکی دەماخیدا تێکچوونێك بەدی کرا کە دەکرێت لەحاڵەتی دۆزینەوەی (لای ئەگەری لەباربردنی کۆرپەلەیەك) پاساوی بۆ بهێنرێتەوە.

نەخۆشی ڕاڕایی

لەسەر پەڕەكانی ئینتەرنێت

كانی عەبدوڵڵا

ناوەندە پزیشكیەكان ئێستا بەرەنگاری نیشانەی نویّ دەبنەوە كە بە ناوی نەخۆشی وەسواسی كۆمپیوتەری یان (ئەلسابیركوندریا) ناسراوە.

مەبەست لەم بارە ئەوهۆگریەیە كە هەندێك نەخۆش خودەگرن بە بەكارهێنانی ئینتەرنێت بۆ زانینی زیاتر لەبارەی ئەو نەخۆشیانەی، كە پێوەی دەناڵێنن، بەڵام زۆربەی جار بەهەڵە نیشانەكانی دیاری دەكەن یان دەرمانی بیّ سود بەكاردەهینن.

لە بەریتانیا نەخۆشخانەو لینۆرگەكان دەنالینن بەدەست ریژەیەكی زۆری كاغەزەوە، كە لەلایەن نەخۆشەكانەوە پییان دەگات و چەندەها پەرە لە ئەنتەرنیتەوە پردەكەنەوەو بۆیان دەنیرن دەربارەی نەخۆشیەكانیان، و داوای تازەترین چارەسەر دەكەن بۆ ئەو نەخۆشیانەی كەهەیانە.

لەنیوان نەخۆشەكاندا كەسانیك هەن، كە ئنتەرنیت بەكاردەهینن بۆ وەرگرتنی باسی هەندیك لەو حالەتانەی، كە تەنها بەخەیالیاندا هاتووە

لیكۆلینەوەیەك لەزانۆی (ئالاباما) دەریخست، كە هەندیك كەس توشی نەخۆشی مانشۆزین بوون (نەخۆشی هەلبەستنی چیرۆك)، دەچنە ژووری قسەكردن (چات) لە ئنتەرنیتدا وای دەگەیەنن كە نەخۆشییان هەیە یا دوچاری هەلكوتانە سەری سیكسی یا پەلامار دان بوون هەروەها تریفو روسو، كە پزیشكو پسپۆری كۆمپیوتەرە لە شیڤیلد دەلیت، پزیشكەكان نقومبوون لە لیشاوی نەخۆشی وەسواسی كۆمپویتەریداو دەلیت، وەسواسی كۆمپیوتەری باریكە كەسەكان لە ئنتەرنیتدا بەدوای ئەو حالەتانەدا دەگەرین كە پیوەی دەنالینن، دواتر نەخۆشیەكانی خۆیان دیاریدەكەن.

ئەو نەخۆشانە بەریژەی ٢ جار لە مانگیكدا سەر لە پزیشكەكانیان دەدەن، بەلاّم بەردەوام ئەم ریژەیە لە زیاد بووندایە لەگەلّ زیاد بەكارهینانی ئنتەرنیتدا.

بەكارهینانی ئینتەرنیت:

رۆسۆ ئامۆژگاری پزیشكەكان دەكات بۆ فیربوونی سەرەتاییەكانی ئەم جیهانەی كە تییدا دەژین، بەتەواوەتی وەكو چۆن نەخۆشەكانیان فیری دەبن، و لە گەلیشیدا بژین، لەبەر ئەوەی بەراست نازانریت، ئەو پزیشكانە بلین، كە مامەلە لەگەلّ ئەم نەخۆشانەدا ناكەین.

هەندیك لە پزیشكەكان پشت بەو زانیاریانە دەبەستن، كە نەخۆشەكان لە ئینتەرنیتەوە دەستیان دەكەویت، لەناو ئەوانەشدا یەكیك لە پزیشكە گشتییەكان (ئەدریان میجلی)یە، كە بە BBC online ی راگەیاند كە هەرگیز ریّ لە نەخۆشەكان ناگریت بۆ هینانی زانیاری بۆی، زۆر جار كۆمەلیكی گەورە كاغەز كە نەخۆشەكانیان لە ئنتەرنیتەوە كۆپیان كردووە بۆبەجیدیلن بەلاّم، وتیشی، كە نەخۆشیش هەیە كە خراپ ئینتەرنیت بەكاردەهینن و هەمان ئەو نەخۆشانەشن كە دەچن بۆلای پزیشكەكانیان بۆ ئەوەی پییان بلین، كە هاوریكەیان ئامۆژگاری كردوون ئەمەو ئەوە بكەن.

مایك ستون لە یەكگرتوی نەخۆشەكان دەلیت پیویستە بە وریاییەوە ئینتەرنیت بەكاربهینن، چونكە لەوانەیە هیوای درۆیان پیّ ببەخشیت.

Internet

دۆزینەوەیەکی نوێ یارمەتی خوێندنەوەی مێژووی گەردوون دەدات

پەژار غەفوور حەمە

زانایانی فەزایی لەپەیمانگای زانستە نەتەوایەتییەکان وڕادیۆی تەلەسکۆبی VLBAی ئەمریکی توانییان کونێکی ڕەشی کۆن ئاشکرا بکەن کە زۆر بەخێرایی بەمەجەرەکە دابەتەنیشت خۆرەوە دەگوازرێتەوەو قەپ دەکات بە کۆمەڵێك ئەستێرەی بچوکداو لە سنوری دەرەوەی مەجەڕەکەمان نزیك دەبێتەوە.

زاناکان پییان وایە کونەکە پاشماوەی ئەستێرەیەکی گەورەیە پێش ملیارەها ساڵ ژیاوەو دوایی لەکۆمەڵەی خۆر چۆتە دەرەوەو بەمەجەڕەکەدا سوڕاوەتەوە زانای فیزیکی فەزایی (فیلیکس میرابل لە پەیمانگای زانستی گەردووناسی و فیزیایی فەزایی لە لیژنەی وزەی گەردیلەیی فەرەنسی– ئەرجەنتینیدا وتی:

ئەم دۆزینەوەیە ئەو بەشە نادیارە ئاشکرا دەکات کە لە مێژووی مەجەرەکەدا وونە.، هەروەها میرابیل وتی: لەو بڕوایەداین بەسەدەها هەزار ئەستێرەی زەبەلاح لەسەردەمەکانی رابردوودا دروست بووە، ئەم کونەڕەشە یەکێکە لە پاشماوەی ئەم کونانە، هەروەها ئەمە یەکەمین جارە پێوانەی جوڵەی کونێکی رەش بکرێت لە فەزادا)).

ئەم کونەڕەشە بریتیە لە کۆمەڵێك مادەی چڕ کە هێزێکی ڕاکێشانی گەورەی هەیە بەشێوەیەك هیچ تەنێك لەدەستی دەرناچێت تەنانەت روناکیش. لەکاتی پرۆسەی پەرەسەندنی ئەستێرەکاندا دروستبووەو سیٚکونی دیکەش هەیە لە ١٩٩٤دا یەکەمیان دۆزراوەتەوە کە زاناکان بۆیەکەم جار دڵنیابون لەبونی ئەم جۆرەمادە لەفەزادا، ئەمەش لەڕێگای پێوانەکردنی خێرایی گارەکان لەچوار دەوری ناوەندی مەجەڕەی AM87، لەوکاتەدا زاناکان بۆیان دەرکەوت شتێك هەیە قەبارەکەی لەنێوان ٢,٥–٣,٥ ملیار بارستایی خۆرییە (یەکەی پێوانەی فەلەکی، بەلاّم کونی ڕەشی دووەم کەلەوانەیە لەمەجەڕەی (NGC 8524) دابێت و لەساڵی ١٩٩٥دا دۆزرایەوەو لەهەمان ساڵدا دۆزینەوەیەکی دیکەی بەدوادا هات لەمەجەڕەی (NGC1624)دا بەلاّم ئەم کونە نوێیە کەنازنراوە XTEJ8111+084 لەمانگی ئازاری ساڵی ٢٠٠٠دا دۆزرایەوەو لەدوایدا شوێنەکەی دیاریکراو شەش هەزار ساڵی روناکی لەزەوییەوە دورەو شەپۆلی کارەبایی و دەنگی هاوشێوە بەو شەپۆلانەی کە لە ئەستێرەیەکدا ڕوودەدات دروست دەکات. زۆربەی ئەستێرەکانی مەجەڕەکەمان لەڕووبەردا لەشێوەی خەپلەیەکی باریکدا کۆدەبێتەوە روی مەجەڕەکە پێك دەهینێت بەلاّم کۆبونەوەی ئەستێرەیی دیکە هەیەو ((کۆمەڵەی بازنەیی)) دروست دەکەن، هەریەکەیان بەسەدەها هەزار ئەستێرەی کۆنی تێدایەو لە خولگەیەکدا لەناو مەجەڕەکە دەخولێتەوەو دوردەکەونەوە لەڕوی مەجەڕەکە، کونە رەشەکە XTEJ8111+084 بەخێرایی ١٤٥ کم لەچرکەیەکدا دەجولێت هەمان کار دەکات، بەلاّم ئەم تەنە چۆن جولاّو، چووە ناو ئەم خولگەیەی کە ئێستاکە تێدایە، زاناکان دوولێکدانەوەیان هەیە بۆی :

یەکەمیان کونە ڕەشەکە لەناوچەی ((ڕوی مەجەڕەکەدا)) دروست بوون و دوایی بەشێوەیەك یان بەڕێگەیەك لە ڕێگەکان چۆتە دەرەوە.

دووەمیان: لەناو ((کۆمەڵەی بازنەیی))دا دروست بوەوەو دوایی چۆتە دەرەوە.

هەروەها فیفینك داوان زانای گەردونناسی لە رەوگەی نەتەوەیی رادیۆیی فەزایی لەنیومەکسیکۆ وتی: ئەگەر هەر ئەستێرەیەك ژیانی بەتەقینەوەیەکی مەزن (گەورە) کەپێی دەوترێت (سوپرنوفا) کۆتایی بێت، بۆ ئەوەی ئەستێرەیەکی مردوو یا خود کونێکی رەش دروست بکات، ئەوا ئەستێرە مردووەکان بەخێراییەکی گەورە دەجولێت لە ئەنجامی هێزی کرداری تەقینەوەکە، بەلاّم خێرایی جولەی کونەڕەشەکە کە کێشەکەی لەکێشی هەر ئەستێرەیەکی مردوو زیاترەو دەئەوەندەی کێشی خۆرە، لەبەر ئەوە پێویستی بەهێزێکی زۆر گەورەیە بۆ دور هەڵدانی، ئەمەش کارێکی شیاونیە.

لەبەرئەوە میرابل لیکدانەوەی دووەمی بەلاوە پەسەندە، هەروەها زاناکان لەو بڕوایەدان کە کونە رەشەکە پێش هاتنە دەرەوەی لە کۆمەڵەی بازنەیی ئەستێرەکانی هەڵڵۆشی بێت.

هەروەها میرابل وتی: لەبەرئەوەی ئەم کونە بەشێوەیەکی ڕێژەیی لەزەوی نزیکە توانیمان لەڕێگەی تەلەسکۆبی VLBAیەوە جوڵەکەی دیاری بکەین.

ئێستاکەش دەمانەوێت چەندەهای دیکە لەم کونە رەشە دێرنیانە ئاشکرا بکەین چونکە بێگومان بەسەدەها هەزار بەدەوری مەجەڕەکەماندا دەخولێتەوە.

زاناگان لەهەوڵی جێبەجێکردنی زانستی شوێنەوارناسیدان بەسەر فەزادا ئەویش لەڕێگەی لێکۆڵینەوەی پاشماوەو شوێنەواری یەکەمین دروستبونی گەردون بەوهیوایەی دروستبونی کونەڕەشەکان هەنگاوێکی گرنگ بێت لەم رێگەیەدا.

(الوفاق) ژمارە ١١٩٤

هیچ هۆیەکی فسیۆلۆژی نیە بۆ ئەوەی پیرەکان سێکس نەکەن

پەرچڤەی: دانا قەرەداخی

توێژینەوەکان بەتەواوی ئەوەیان پیشانداوە کە هیچ هۆیەکی فسیۆلۆژی نیە وا بکات کە پیرەکان ژیانی سێکسی خۆیان بەشێوەیەکی باش و چالاك بەسەر نەبەن.

یەکێك لە ڕۆژنامە نوسەکان لەکاتی چاوپێکەوتنیدا لەگەڵ ئەکتەری کۆمیدی بوب هوب، ویستی بەشێوەیەکی پێکەنیناوی چاوپێکەوتنەکە تەوا بکات لەبەرئەوە لێی پرسی کە ئایا لەو بڕوایەدایە کە لەپاش تەمەنی شەست و پێنج ساڵیەوە مرۆڤ هێشتا سێکس دەکات.

ئەکتەرە کۆمیدیە ناسراوەکە وەڵامی دایەوە گرەو دەکەیت؟ "بەڵێ ژیانێکی چالاك هەیە بەتایبەتی بۆ ئەوانەی کە کەوتونەتە پایزی تەمەنەوە."

تەنها بیرکردنەوە لە بەساڵاچوەکان، ئەوانەیان کە هێشتا لەسێکسدا چالاکن دەبێتە هۆی پێکەنینێکی بەردەوام.

پێش چەند ساڵێك لەمەوبەر ژنە پزیشك (ماری کلدروان) کە بەیەکێك لەهەرە پسپۆڕە بەناوبانگەکانی کاروباری سێکسی لە ئەمەریکا دەژمێرا، وەڵامی پرسیاری یەکێك لە خوێندکارانی ئامادەیی دەدایەوە کە لێی پرسی:

"تەمەنت چەند؟ و ئایا شوت کردوە؟و ئایا تا ئێستا سێکس دەکەیت یان نا؟

کاتێك لێشاوی چەپڵە لێدانەکە کەم بوەوە، ژنە پزیشکەکە بەدەنگێکی چەسپاوەوە ووتی:

"دەربارەی پرسیاری یەکەم: ٦٤ ساڵ تەمەن، دەربارەی دووبەشەکەی دوایش، بەڵێ زۆر بەتەواوی."

دیسانەوە ووتی: "گەنجەکان ناتوانن ئیمتیازی سێکس هەر بۆ خۆیان قۆرغ بکەن، چونکە سێکس تامردن لەگەڵ مرۆڤدا دەڕوات."

لەگەڵ ئەمەشداو لەگەڵ زۆربوونی بەڵگەزانستیەکان لەسەر ڕاستی ئەم ووتەیە و دەرکەوتنی ئەو ڕاپۆرتانەی لەسەر خودی مرۆڤەکان بەتەنها نوسراون، کەچی ڕۆشنبیرییە باستانیەکانمان (تەقلیدیەکانمان) کە بەگیانی لاو ئاو دراون ئەوە دەردەبڕن کە ئەوانەی دەگەنە تەمەنی شەست ساڵی،

ئیتر پێویستیان بەژیانی سێکسی نامێنێت یا ناتوانن یا ئەگەر رووشیدا ئەوا ناسروشتیە.

ئەم هەڵوێستانە دەربارەی بەساڵاچوەکان لە جیهاندا لە مەسەلە پڕ مەترسیدارەکانن، بەپلەیەك کە ژمارەیەکی زۆریان کە بڕوایان بەم قسەیە هێناوە، هەر کە دەگەنە تەمەنی شەست ساڵی واز لە سێکس دەهێنن گەلێك لە پزیشکان ئەوە دەردەخەن کە ئەو پیرانە بۆیان باس کردوون کە هەندێك جار مەیلی سێکسیان هەیە بەڵام کەبیریان دەکەوێتەوە، ئەو هەستانەی خۆیان بەجوان نازانن و بەکارێکی نەشیاوی دادەنێن.

دکتۆر (فریمان) سەرۆکی کۆمەڵەی پێشوی زانستی پیریەتی لە ئەمەریکا باسی چیرۆکی پیاوێك دەگێڕێتەوە کە تەمەنی گەیشتبوە هەشتاو چوار ساڵی و هات بۆ لای پزیشکەکەی و نارەزایی خۆی دەرخست بۆی دەربارەی داواکاریە سێکسیەکانی ژنەکەی کە گەیشتبوە تەمەنی حەفتاونۆ ساڵی، و پیاوەکە بەتەواوی دەیتوانی ئارەزووەکانی ژنەکەی جێبەجێ بکات بەڵام هەروەك دکتۆر (فریمان) دەڵێت وای هەست دەکرد کە ئەم هەستانە بۆ دوو پیری وەك ئەوان جوان نیە.

ئەو راپۆرتانەی کە لەم بارەیەوە لە ئەمەریکا نوسراون ئەوە دەردەخەن کە ئەم هەست کردنە بەتاوان گەلێك کۆسپی گەورە دورست دەکات بۆ ئەو ژنانەی گەیشتونەتە شەست و پێنج ساڵی و بێوەژنن یان هەرشویان نەکردوە یا لە مێردەکانیان جیا بونەتەوە، چونکە تۆژینەوەکان دەریان خستوە کە ژمارەیان لە ژمارەی بێوە پیاوەکان یا جیا بوەوەکان زیاترە بەرێژەی ٥٧ ژن بۆ هەر سەد کەس. لەبەرئەم هۆیە پیاوە بەساڵا چوەکان دەبینن دەرفەتی چالاکی سێکسیان زۆرترە لە چاو ئەو دەرفەتەی کە بۆ ژنانی تەمەن شەست ساڵ رەخساوە.

گومان لەوەدا نیە بۆ پیاوێکی بەساڵاچوو زۆر زۆر ئاسانترە کە ژنێك بۆ خۆی بدۆزێتەوە لە چاو بۆ ژنێکی بەساڵاچوو هەڵدەکەوێت چونکە لەپێش هەموو شتێکەوە پیاو دەتوانێت ئەو داوایە زیاتر بکات لەچاو ژنێکدا چ لەبارەی سێکس و چ لەبارەی روخساری دەرەوە، سەرەڕای ئەوەی پیاو دەتوانێت ژنێکی زۆر لەخۆی بچوکتر بخوازێت، لە چاو ئەوەی ژنێك دا کە ئەو ئاسانکاریەی لەبەردەمدا نیە بۆ ئەوەی شوو بەپیاوێکی لەخۆی بچوکتر بکات.

ئایا بەڕاستی توانا سێکسیەکانمان لەدوای شەست ساڵیەوە دەمێنێت؟

بەیناو بەین زانایەك لە ناوچەی هونزا لە کشمیر یا لە جورجیا یا لە دێیەکی ئەندرانی لە ئوکوادۆر راپۆرتی سەیر سەیر بلاودەکەنەوە دەربارەی توانای سێکسی لە رادەبەدەری دانیشتوانی بەساڵا چووی ئەو ناوچانە، دکتۆر لیڤ لە کۆلیژی پزیشکی هارڤارد کە دیدەنی هەر سێ ناوچەکەی کرد (ئەوناوچانەی کە دەناسرێت بەوەی تەمەنی دانیشتوانیان درێژە) و رای گەیاند کە ژیانی سێکسی چالاك تا گەیشتن بەتەمەنی سەدیش هەر بەرقەرارە.

بەڵام ئایا ئەمە بۆ ژن و پیاوی ئاسایی راستە؟

وەڵامی راستی: بەڵێ، و زۆربەی ئەو کێشە سێکسیانەش کە بەرەو روی بەتەمەنەکان دەبنەوە دەتوانرێت کەم بکرێنەوە ئەگەر بەشێوەیەکی ئاشکراو ئاسان رووداوە بایۆلۆژیەکان باسکران. لەم بارەیەوە دکتۆر کنسی و مەڵبەندی دیوك بۆ تۆژینەوەکانی پیریەتی لەگەڵ ماسترزو جونسون کۆمەڵە لێکۆڵینەوەیەکیان پێشکەش کرد کە بە فراوانترین تۆژینەوە دادەنرێت لەو بارەیەوە، تۆژینەوەکان راستەوخۆ لەسەر

رەفتاری سێکسی بوون لەپیرەکاندا، هەریەك لەو توژینەوانە بە شێوەیەکی ئاشکرا دەریان خست کە پیاو ژن ئەگەر تەندروستیشیان باش بوو، دەتوانن تاتەمەنی هەشتاساڵیان سێکس بکەن، هەروەها توژینەوەکەش ئەوەی دەرخست کە ئەوانەی لە تەمەنی لاوی و نیوەی تەمەندا لە سێکس دا چالاکبوون، ئەوا دەتوانن پارێزگاری بەچالاکی و وورووژاندنی سێکسیانەوە تا ساڵانێکی دووروودرێژی تەمەنیانەوە بکەن.

لە تویژینەوەکەی کنسیدا هاتوە کە هەرچوار پیاو لە پێنج لەسەرو شەست ساڵیەوە دەتوانن سێکس تا دوا ڕۆژەکانی ژیانیان بکەن. توژینەوەکەی مەڵبەندی دیوکیش کە بیست ساڵی زیاتر خایاند دەری خست کە ١٥٪ی پیاو ژن کە تۆژینەوەکە گرتونیەتەوە تابەتەمەن چوبن چالاکی سێکسیان زیاتر بوە هەردوو پزیشکیش ولیم ماسترز و فرجینیا جونسون چاوپێکەوتنێکی زۆریان لەگەڵ کۆمەڵێکی زۆر لە بەساڵاچواندا کردو چالاکیە سێکسیەکانیان تۆمارکردن و لەتویژینەوە تاقیگەییەکانیاندا شیتەڵیان کردنەوە، کردارەکانی ئەم دوو زانایە نەك هەر بیرورا کۆنەکانی هەڵوەشاندەوە بەڵکو یەکەم بیرۆکەی جیا لەسەر وەڵامی کردەی سێکسی و فیسیۆلۆژی لە بەساڵاچوەکاندا دەرخست، ماسترزو جونسون رونیان کردەوە کە پیاوی بەساڵاچوو کاتیکی زۆرتری دەوێت بۆ ئەوەی ڕەپبوونی تەواوی هەبێت بگاتە لوتکەی ئارەزوی سێکسی. بەڵام ئەمە لە چێژە سێکسیەکەی لەکاتی جوتبوونەکەدا کەم ناکاتەوە.

پیاوی بەساڵاچوو دەتوانێت خۆی و ژنەکەی رازی بکات، چونکە دەتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆرتر چووکی بەڕەپی بهێڵێتەوە پێش ئەوەی بگاتە لوتکەی چێژی.

هەردوو زانا ماسترزو جونسون دەڵێن پێویستە بەتەمەنەکان تا کۆتایی ژیانیان لەسەر ژیانی سێکسیان بەردەوام بن و دەشتوانن.

دەربارەی ژنی تەمەنداریش، کۆمەڵەگۆرانێکی فسیۆلۆژی لێکچوو لەشەستەکانی تەمەنی دا ڕوودەدات، بۆ نموونە، شانەکانی زێی Vagina تەسکتر دەبن و زۆرتر توانای وروژاندنیان دەبێت. وکەمتر لینجەکردارەیان دەبێت لە کۆئەندامی زاوزێ یاندا. ئەو نیشانانە بەزۆری بەهۆی هۆرمۆنەکانەوە چارەسەردەکرێن، و تۆمارگەکانی پزیشکی پڕن لە باسی ئەو ژنانەی لە مێژوودا توانیویانە پارێزگاری بەچالاکی سێکسیانەوە بکەن پاش شەست و حەفتا ساڵیان تەنانەت هەندێکیان بۆیەکەم جار لەو ساڵانەی تەمەندا بوونەتە شەبەقی.

چارەسەری ژیانی سێکسی:

بەداخەوە ئەوانەی زۆرتر چارەسەری کێشەکانی تەمەندارەکان دەکەن لە پزیشك و هاوڕێ و چاکسازە کۆمەڵایەتیەکان، یا بەتەواوی راستیە زانستیەکانی چالاکی سێکسی بەتەمەنەکان نازانن، یانایانەوێت لەبارەی فسیۆلۆژیەوە دانی پیابنێن.

ئەو پیاو ژنانەی لە خانەی پەککەوتوەکاندا دەژین بێ بەشترین کەسن لەم بوارەدا، چونکە ژینگەکەیان دورە لە فەزای سێکسەوەو ژیانی تایبەتیشیان بۆ دابین نەکراوە.

دکتۆر (کالدیرون) دەڵێت: "کۆمەڵ مەیلی بۆ ئەوە هەیە کە بەتەمەنەکان لەژیانی سێکسی مەحروم بکات"

زۆر جار ئاگاداری بەتەمەنەکان دەکرێتەوە دەربارەی حەزو هەستە کانیان لەم بوارەدا، یا بە نەخۆش و وتێکچویان دادەنێن ئەگەر شتێکیان لەوبارەیەوە درکاند.

ئێستا هەندێك لەوخانانە دەستیان کردوە بەچارەسەری ئەم بابەتە بەوەی هەندێك ژوریان بۆ حەوانەوە تەرخان کردوە کە تیایدا ژن و پیاوی بەتەمەن دەتوانن پێکەوە لە دەوری پیاڵە چا، یا فنجانە قاوە دابنیشن، بەڵام هەرچی هەنگاوێك لەم بورارەدا بنرێت هەرناتوانێت جێی چۆڵیماڵەوە بگرێتەوە.

پێویستە بۆ خۆشەویستی

لەگەڵ ئەوەی ئێمە دەمانەوێت خۆمان رابهێنین بۆ بوونی

ژیانی سێکسی لەدوای شەست ساڵی، بەڵام تائێستا ئێمە دورە پەرێز وەستاوین دەربارەی پێشکەشکردنی یارمەتی بۆ ئەوکەسە بەساڵاچوانە بۆ چارەسەری هەستو سۆزیان دەربارەی ئەم بابەتە، دکتۆر روبرت باسکر لەواشنتن دەڵێت:

"ئەوەی پێویستمانە بەرپاکردنی شۆڕشێکی پەروەردەی سێکسی بۆ بەساڵاچوان."

باسکر دەڵێت: پزیشکان بەرپرسییەکی گەورەیان لەسەر شانەو پێویستە زۆرتر کاریگەریەکانی ئەو سێکسە بزانن کە پەیوەندی بەکێشە پزیشکیەکانەوە هەیە. چونکە ئەو پیاو ژنەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە پێویستە ئەوە بزانن کە روودانی جەڵتەی خوێن لەکاتی جووتبوونیاندا لەگەڵ ژنەکە، یا مێردەکەیاندا زۆر کەمترە لەوەی بەخەیاڵیاندا دێت، ئەو ژنانەش کەکێشەی "زێ"یان هەیە پێویستە پەیڕەوی چارەسەر بەهۆرمۆنەکان بکەن، ئەو پیاوەش کە نەشتەرگەری دەرهێنانی پروستاتی بۆ کراوە پێویستە دڵنیابێت کە ئەو پەککەوتنە سێکسیەی بەدوای نەشتەرگەریەکەدا دێت زۆر کەمەو کارناکاتە سەر چالاکیە سێکسیەکەی.

هەروەها باسکر دەڵێت: "پزیشکی ئاسایی بەتەواوی بایەخی سێکس لای بەساڵاچوان نازانێت، لەراستیدا لەوانە چارەسەر بە سێکس کردن زۆر سودی بۆیان هەبێت. و زۆر بەڵگەش ئێستا لەبەر دەستدایە کە ئاماژە بەوە دەکەن سێکسکردن لەو تەمەنەدا چارەسەری دەردی جومگەکان دەکات لە رێگای دەردانی زۆری کۆرتیزۆنەوە لە ڕژێنی سەرەگورچیلەکاندا. سەرەرای ئەوەی کرداری سێکس کردن یارمەتی رەوینەوەی کرژی دەرون دەدات"

لەراستیدا لەپاش شەستو پێنج ساڵی مرۆڤ دەتوانێت سێکس کردن هەر بۆ سێکسە رووتەکە نیە بەڵکو زۆر لایەنی باشی دیکەی تێدایە وەك هەستکردنی ئەو پیاوانە بەشانازی کردن بەخۆیانەوە کە تائێستا پیاوەتیان بەردەوامە، و ژنانیش هەست دەکەن کە تا ئەو تەمەنە پڕن لە مێیەتیو شوێنی بایەخو سەرنجی مێر دەکانیان.

و لە هەموشیان گرنگتر، ژنو پیاو پێکەوە پێویستن بۆ ژیانو هەست کردن بە گەرمی جەستەی یەكو چێژی ژیان دەست لەناو دەستو بەشداری لە ماتەمو خۆشی دا...

ئیتر ئایا، بە تەمەنەکان پێویستیان بە خۆشەویستیە بەقەدەر ئەوەی کەسێك لە ئێمە پێویستی پێیەتی؟!!

پیس بوون دەبێتە هۆی وشکە ساڵی

زانیاری کۆکراوە لەلایەن مانگە دەستکردەکانەوە، ئەوە دەردەخەن کەپیس بوونی هەوا بەپاشەڕۆی کارگەکانو دوکەڵی ئوتومبیلەکان لەوانەیە رێگربێت لەبارینی بەفرو باران.

ئەمە لەو توێژینەوەیەدا هاتووە کە دانیبل روزنفیلد لە زانکۆی عبری لە قودس لە سەر کۆمەڵێك وێنەی گیراو لەلایەن مانگە دەستکردەکانەوە ئەنجامی داوە، کەلەو وێنانەدا چڕە دوکەڵی سەر رووی دەزگا بەرهەمیهێنەرەکانی وزەو کارگەکانی قوڕقوشمو پاڵاوتگە نەوتی‌یەکان دیارە.

روزنفیلد ووتی کە تەپو تۆزی مادە پیس کەرەکان دەبنە هۆی دروست بونی دڵۆپە ئاو بەشێوەیەك کە قەبارە بچوکەکەیان نایەڵێت بکەونە سەر زەوی، ئەمەش یەکەم بەڵگەی ڕاستەوخۆیە لەسەر پەرچەکرداری پیس بوون بۆ سەر باران بارین.

(لافاوەکانو ئاگر کەوتنەوە)

روزنفیلد ئەوەی رون کردەوە کە دۆزینەوە نوێیەکە ئاماژەبەوە دەدات کە دوکەڵی پەیدا بوو لەئاگرکەوتنەوەی دارستانەکان دووبارە رێگردەبێت لەبەردەم باران باریندا.

وتی هەندێك جار بڕێکی زۆر لە دوکەڵی ڕوەکە سوتاوەکان ڕێژەی باران بارین کەم دەکەنەوە.

لە هەمان کاتتدا ئەوەی بەدورزانی کە بتوانرێت کۆنتڕۆڵی ئەو بارانەی کە دەبێتە هۆی لافاو خستنەوە بکرێت. و پاکانەی بۆ ئەم ڕایەی ئەوەبوو کەوتی ئەو هەورانەی کەپیس دەبن هەوری تەمەن کورتن، لەکاتێکدا لافاوە وێرانکەرەکان لەو هەورانەوە پەیدادەبن کە ماوەیەکی زۆرتر دەمێننەوە ملیۆنەها دڵۆپو کاریگەری پیس بوونی لەسەر بارینی بەفرو باران بەوە رون کردەوە کە تەپو تۆزی پیس بوونەکە وا لە شێی هەورەکان دەکات کە لە دڵۆپەی زۆر بچوکتر لەقەبارەی ئاسایی خۆیان کۆببنەوە.

هەروەها روزنفیلد وتی کە کەوتنە خوارەوەی یەك دڵۆپە بارانی ئاسایی پێویستی بە بەریەك کەوتنو کۆبونەوەی نزیکەی ملیۆنێك گەردیلە ئاوی بچوك هەیە. و ئەوەشی رون کردەوە کە تاوەکو قەبارەی دڵۆپە ئاوەکان بچوکتر بن ڕێکەوتی بەریەککەوتنیان بەیەکدی کەمتردەبێتو نابێتە هۆی باران بارین.

هەرچەندە قەبارەی گەردیلە ئاوەکان زیاتر بچنەوە یەك ئەوەندە گۆڕانیان بۆ پروشەی سەهۆڵ کەمتردەبێت، ئەمەش ڕێگر دەبێت لە دروست بونی دەنکۆڵەی تەرزە یان کلوی بەفر.

لەبەر ئەوەی پیس بوونی هەوا لە ئەنجامی دەرهاوژراوە پیشەسازی‌یەکانو ئوتومبیلەکانەوە بە زەقترین کێشە دادەنرێت کە زۆربەی ناوچەکانی جیهانی گیرۆدە کردووە، روزنفیلد گەیشتە ئەوەی کە دڵنیابێت لە توانای کاریگەری چالاکی مرۆڤەکان لەسەر باران بارین لەسەر ئاستی جیهاندا.

هەوری کون کراو:

روزنفیلد وتی لەڕابردودا زاناکان بۆ دەستکەوتنی زانیاری دەبوایە بەهۆی فڕۆکەوە چەند نمونەیەکیان لە هەورەکان بهێنایە لەبەر ئەوەی لە تاقیگەدا ناتوانرێت هەور دروست بکرێت، بەڵام ئێستا، مانگە دەستکردەکان ئەو توانایەمان دەدەنێ کە لە هەمان کاتتدا پێوانەی ئەو بڕەئاوە بکەین کە لە هەورەکاندا هەیەو پێکهاتە وردبینی‌یەکانی هەورەکانیش لەچەند ناوچەیەکی فراوانی جیهاندا بزانین.

دەرئەنجامی ئەم توێژینەوەیە کە لە گۆڤاری (Journal of Science)دا هاتووە تیشك دەخاتە سەر ناوچەکانی پیس بوون لەتورکیاو کەنداو ئوسترالیادا.

Internet

منی

هەوكردن

Inflammation

نوسینی : مەریوان عزت صالح
كۆلیژی پزیشكی ڤێتەرنەری

هەوكردن: سەرەكی‌ترین میكانیزمی بەرگری لەشە بەرامبەر بریندار بوونی خانە (cell injury) بۆ ڕەچاوكردنی هۆكاری بریندار بوونەكە، كە برین لە هۆكاری (فیزیایی، كیمیایی، مایكرۆبی یاخود برینداربوونی خانە بەهۆی كارلێكی فرە هەستیاری بەرگری لەشەوە (hyper Sensetivty reaction)

جۆن هانتر (John Hunter) لە ساڵی ١٧٩٤دا ئاشكرای كرد كە (خودی هەوكردن بە نەخۆشی دانانرێت بەڵكو بارێكی تەندروستییە كە پێ دەچێت بەرەو نەخۆشی بڕوات)

لە كۆنیشدا هەوكردن پێناسە كراوە بە (كارلێكی شانە بەرامبەر بە وروژێنەرەكان (irritant)

لە ساڵی ١٩٦٥یشدا ئەلبێرت (Elbert)پێناسەیەكی تازەی دانا بۆ هەوكردن، كە بریتی بوو لەوەی (هەوكردن پرۆسەیەكە دەست پێ‌دەكات پاش بریندار بونی شانەكان. بەمەرجێك ئەو بریندار بونە نەگەیشتبێتە ڕادەی مردنی شانەكە (Sub lethal) و كۆتایی دێت بەساڕێژ بونێكی تەواو)

لەو پێناسانەی سەرەوە ڕون دەبێتەوە كە هەوكردن:

١-بەرگرییە نەك نەخۆشی

٢-لەخانەو شانەی زیندودا ڕودەدات

٣-پرۆسەیەكی جوڵاوە (dynamic process)

ساڕێژ بونی هەربرین‌و سوتاوی‌و زامێك بێ هەوكردن نایەتە دی. لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت ئەوە بزانین كە هەموو هەوكردنێك نیشانەی توشبون (infection) نییە. یا بڵێین دەگونجێت هەوكردن ڕوبدات بێ ئەوەی توشبونیش هەبێت.

وشەی Inflammation لە زاراوەی (Inflammare)ی لاتینییەوە وەرگیراوە بەمانای (سوتان) یاخود كڵپەی ئاگر.

مەبەستەكانی هەوكردن:

هەوكردن چەند مەبەستیكی تەندروستی دینیتە دی كە ئەوانیش:

١-رون كردنەوە (dilution)ی تەنەزیاندەرەكان‌و ژەهرو پاشرۆكانیان.

٢-تیك شكاندنی هۆكارە زیاندەرەكان.

٣-گەمارۆدان و کردنە دەرەوەی هۆکارە زیانەدەرەکان.

٤-پاشــانیش هـــەوکردن هاندەرێکـــە بـــۆ پرۆســـەی ساڕێژبون و سەر هەڵدانەوە Healing and repair

سـەرەڕای ئـەو ڕاسـتیانە هـەندێك جـار هـەوکردن ژیـانی مرۆڤ و ئاژەڵ دەخاتە مەترسییەوە بەتایبەت لەو کەسانەدا کە بەهۆی پیوەدانی هەنگەوە توشی فرە هەستیاری دەبن و دەمرن، یاخود هەوکردن لە پەردەی دڵدا جێ برینێك (Scar) جێ دێلێت کە دڵ گەمارۆ دەدات و لەکاری دەخات.هەرچۆنێك بێت هەوکردن گرنگترین هۆکاری بەرگری لەشە.

ناونانی هەوکردنەکان:

بـۆ ناونـانی هـەر شـانەو ئـەندامێکی هـەوکردو نـاوی ئەندامەکـە یـا شـانەکە دەنوسـرێتەوەو پاشـگری (itis) ی بـۆ زیاد دەکرێت وەك:

-هەوکردنی پەلە ریخۆڵە appendicitis appendix

-هەوکردنی سورێنچك esophagns esophagitis

هەندێك دەرچونیش لەم یاسایە هەیە وەك:

-هەوکردنی گون (وەتە) Testis Orchitis

-هەوکردنی سی lung Pheumonio

-نیشانەکانی هەوکردن:

نیشـانە سـەرەکیەکانی هـەوکردن بەتایبـەت هـەوکردنی خێرا زانا Celsus (30BC-38AD) دۆزیەوە کە بریتین لە:

١-Rubor ← سوربونەوە

٢-Calor ← گەرمبون

٣-dolor. ← ئازار

٤-tumor ← ئاوسان

٥-نیشانەی پێنجەم لە لایەن (ڕۆڵدۆلف ڤێرکۆ) (Rudolf Virchow) ئەڵمانیـەوە زیـادکرا، کەبریتییـە لـە لەدەسـتدانی فرمـان (Functio Laesa)سـەرجەمی نیشـانەکان بـەهۆی کۆبونەوەی خوێن لەناوچە هەوکردوەکە ڕودەدات کە دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی شوێنەکەو سورکردنەوەی هەروەها بڕێکی زۆری گـەرمی لەشـی پـێ دەگـات و کەڵەکـەبونی خوێنەکـە پەسـتان دەخاتـە سـەر کۆتاییـە دەماریـەکان و ئـازار دروست دەکات.

پێکهاتەکانی هەوکردن:

هەرچەندە هەوکردن وەك کردارێکی سادە دێتە پێش چاو بەڵام لەڕاستیدا زۆر ئاڵۆزو بەیەکدا چوەو چەندین ئـەندام و سیستمی لەش بەشداری تیادادەکات. هەرەیەکە لـەم بەشـە

بەیەکداچوانـە کـارێك جێبـەجێ دەکـات کـە بەهـەموویان هەوکردن دروست دەکەن:

١-پرۆتینی ناو خوێن (Plasma proten):

ئـەم پرۆتینانـە دژە دەکەنـە بۆشـایی دەرەوەی بۆریـەکان لەناوچە هەوکردوەکەداو ئاوسان دروست دەکەن کە بریتین لە (ئـەلبۆمین، گلۆبیولـین و ریشـاڵ پێکـهێن Fibrinogen) کـە بەشـێوەیەکی ناچـالاك لـەخوێندا هـەن و پـاش کـارلێکی ئەنزیمـەکان چـالاك دەبـن و دەبنـە هـۆی چـالاککردنی سیسـتەمەکانی (Complement؛ Fibrinolytic وCoagulation و Kinin) ئـەم سیسـتمانەش بـەردەوامی کـاری ئەنزیمـەکان مسۆگەر دەکەن و سەرەڕای ئەو پرۆتینە تایبەتەی لەم تەوژمە ئەنزیمـە دەردەپـەڕێت و مسـۆگەری دەرئەنجامەکـەی (Sequelae) هەوکردن دەکات.

٢-خانـە چەسـپاوەکان (Fixed tissne cell) وەك درشتەخانە (Mast cell)، دروسـتکەری ریشـاڵ (Fibroblaft)و ناوپۆشەخانەکان (endothelium) گرنگی ئەم جۆرە خانانە لە هەوکردندا ئەوەیەکە لە هەمو خانەکانی دی زیاتر دوچاری زیان دەبن یان کاریان زۆرتر تێ دەکریت بەهۆی برینداربونی خانـە هاوسـیکانەوە بەتایبـەت خانـەکانی (Endothelium) زامنی بەردەوامی هەوکردن دەکات بە شیوەگۆڕان و دەردانی مادە ناوکارەکان (Mediator).

٣-خڕۆكە سپییەكان و پەڕەكـەكانی خوێـن (Leukocyte and platelets) لەڕێی خوێنەوە دێنە ناوچە هەوكردووەكە، خڕۆكـە سـپییەكانی دەچنـە بۆشـایی دەرەوەی بۆریـە خوێنەكان بۆ پەلاماردان و تێك شكانی مایكرۆب و خاشاكی شانەكان (tissne debris)، بەڵام پەڕەكەكانی خوێـن چالاكی خۆیـان لـەناو بۆریـە خوێنـەكاندا دەنوێنـن هەردوخانەكـەش بەشداری دەردانی مادە ناوكارەكانی هەوكردن دەكەن.

٤-مادە ناوكارەكانی هـەوكردن (Inflamatory mediator) بریتین لە پرۆتین، ترشە چەوری، ئەو مادانەی كاردەكەنە سەر تیرەو پیارۆیی بۆریە خوێنەكان (Vasoacfive Substance) وەك هیستامین و سیرۆتۆنین، كـە لەلایـەن هەرسـێ پێكهاتەكـەی پێشەوە دەر دەردێن.

-**خانەكانی هەوكردن** (Inflamatory cells)

١-**خانـــــە هاوتاكـــــان** (Neutrophils): بوونـــی زۆری هاوتاخانەی ناوك فرە شـێوەی سیفەتی دیـاری هـەوكردنی خێرایـەو پێكهاتـەی سـەرەكی كێـم (Pus)ە. خانـە هاوتاكـان گرنگن بەتایبەتی لە بەرگری تووشبون بە بەكتریاو كەڕووەكان، هەروەها شانەكانیش زامدار دەكەن.

لـەمۆخی ئێسـك دروسـت دەكرێـن وپێگەیشـتووەكانیان نـاوكێكی فرەپلیـان هەیـە، سـایتۆ پلازمەكـەیان دوو جـۆر دەنكۆڵـەیان تێدایـە، هـەردوو جـۆرە دەنكۆڵەكـە یـەكدەگرن لەگـەڵ قەپگرەخانـە (phagosome) تـا خانـەی قـەپگری شـیكەرەوە (Phagolysosome) دروسـت بكـەن لـەناو ئـەم دەنكۆڵانەوە چەندین ئەنزیمی شیكەرەوە دەردەدرێن وەك (acid hydrolafe, lysozyme, neutral protease, cationic protcin)

مـاوەی ژیـانی هاوتاخانـەكان شـەش كـاتژمێر هەربۆیـە بەردەوام پێویستی بەجێ گرتنەوە هەیە، پاش تـوش بونـی ناوچەیـەك هاوتاخانـەكان بـەخێرایی و لـەماوەی چـەند سەعاتێكدا دەگەنـە ناوچەكـەو فـەرمانی خۆیـانی جێبـەجێ دەكەن كە بریتییە لە قەپگرتن و خواردن(Phagacytosis) ئەم خواردنـەش زۆر مـادە دەگرێتـەوە وەك پارچـەی كـاربۆن، خاشاكی شانە، بەكتریا، بۆیەكان

٢-**ترشە خانەكان** Eosioaphils:

لـە نەخۆشـیەكانی هەسـتیاریدا (atopic disease) وەك بەرهـەنگ (رەبـو) (asthma) وەك نەخۆشـیەكانی مشـەخۆردا گرنگـن و ژمارەیـان لـە خوێنـدا زیـاد دەكـات، دەنكۆڵـەی (granule) ترشـەخانەكان جۆرێك پرۆتینی ژەهـراوی تیادایـە كە مشەخۆرەكان لە ناو دەبات پێی دەوترێت (MBP) (Major Basic Pretein).

٣-**درشتەخانەكان** (Mast cells):

هەرچـەندە ئـەم خانانـە لەناوچـە هـەوكردووەكاندا بـەدی ناكرێن بەڵام ڕۆڵی گرنگ دەبینن لەدەردانی مادە ناوكارەكاندا بەتایبـەت هیسـتامین كـە كلیلـی گۆرانـی بۆریەخوێنەكانـە، درشتە خانەكان بە ژمارەی زۆر لەپێست و لینجە پەردەكانی ریخۆڵەو كۆئەندامی هەناسەدا هەن.

٤-**تفتەخانەكان** Baisophils

بـەژمارەی كـەم لـە خوێنـدا هـەن هـەمان فرمـانی درشـتەخانەكانیان هەیـە لـە دەردانـی هیسـتامین و هیپـارین، هـەروەك درشـتە خانـەكانیش ناسـەرەوەی (Receptor)ی زۆر هەسـتیاری لـە سـەرە بـۆ دژەتـەنی IgE لـە كـارلێكی فرە هەستیاریدا.

٥-**قە پگری گەورە** Macrophage:

خانەی گەورەی ناوك یەك پلن لە تاكەخانە(Monocyte)ی خوێنـەوە پـەیدابوون و لەزۆربـەی شـانەكانی لەشـدا هـەن و لەهەرشوێنە ناوی تایبەتی خۆیان هەیە وەك لـە جگـەر، گرێ لیمفییـەكان، سـیكڵدانۆچكەی سـی و ئێسـك و شـانەكانی دەماردا.

بونی زۆری قەپگری گەورە نیشانەی دیـاری هـەوكردنی درێژ خایەنە (chronic Inflamation) لەشوێنی هەوكردنەكەدا.

ماوەی ژیانی قەپگری گەورە چـەند مانگێكـەو چالاكـە لەتێكشـكاندنی تەنـە بێگانـەكانداو برێكـی زۆر لـە مـادە دەردەدات كە لێپرسراوی شكاندنی شانەكان و بەریشاڵ بونن (Fibrosis) كـە نیشـانەی جیاكـەرەوەی هـەوكردنی درێـژ خایەنە، لەوانەش:

١-ئەنزیم وەك protease

٢-پرۆتینی پلازما

٣-ئۆكسجینی ژەهراوی (Radical oxygen)

٣-بەرهەمـــــەكانی ترشـــــی ئـــــەراكیدۆنیك وەك پرۆستاگلاندین و لیوكۆترین.

٤-ئینتەرلوكینەكان IL_8, IL_1 هەروەها TNF

٥-فاكتـەری گەشـە (growth factor) كـە دەبیتـە هـۆی گەشەی خانەی ریشاڵ دروست كەر (fibroblast)

٦-خانـەی پلازمـا (plasma cell): لـە دروسـت كردنـی (fibroblast) و دژەتـــەن دژی دژە پەیداكـــەر (Antigen)و خانەزامارەكان دا گەنگە.

-هەوکردنی خێرا (Acute Inflammation):

هەوکردنی خێرا دەست پێکێکی خێرای هەیە کە چەند ڕۆژێك یا چەند هەفتەیەکی کەم دەخایەنێت وەلامێکی خێرایە بۆ هۆیە زیاندەرەکان(Injerious agent) ئەو ڕوداوانەی لەهەوکردنی خێرادا ڕو دەدەن برتین لە گۆڕانی تیرەی وردە لولەکانی خوێن و زیادبونی پیارۆیی ئەم لولانە سەرەڕای دەرچونی خرۆکە سپییەکان لە لولە وردەکانی خوێنەوە ڕوەو بۆشایی نێوان شانەکان لەناوچە هەوکردوەکەدا.

دەتوانین گۆڕانکاری لولە خوێنەکان ناوبنێین وەلامی لولەکان و دەرچونی خرۆکە سپییەکانیش ناوبنێن وەلامی خانەکان بۆ هەوکردن.

(هانتەر) یەکەم کەس بو کە گرنگی لولە وردەکانی خوێن (Micro Vasculature)ی ڕون کردەوە لەهەوکردندا هەر ئەویش بوو ڕونیکردەوە کە شلەو (Fluid) و خانەکانی ناوهەوکردن لەبۆریچکە هەلئاوساوەکانەوە سەرچاوەیان گرتوە.

(جۆلیۆس کۆنێم)(Julius cohnheim) (١٨٣٩-١٨٨٤) کە قوتابی ڤێرکۆبو بەدرێژی لە ڕوداوەکانی ناو لولە وردەکانی خوێنی کوڵیەوەلەکاتی هەوکردندا بە بەکارهێنانی زمان و پەردەی پێی بۆق. ئەو ڕوداونەش کە جۆلیۆس رونی کردەوە بریتی بون لە:

١-کشانی لولە وردەکانی خوێن. (Vasodilation)
٢-هێواش بوونەوەی خوێنی ناو لولە وردەکان.(Stasis)
٣-پەراوێزبونی خرۆکەو خانەکان (Margination)
٤-کۆچی خرۆکەو خانەکان بۆ ناوچەی هەوکردنەکە (Migration) هەر ئەم رونکردنەوانە بونە بنەمای لیکۆلینەوە لە هەوکردن.

وەك وتمان وەلامدانەوە بۆ هەوکردنی خیرا دوجۆرە.

یەکەمیان/ وەلامی لولەکانی خوین (Vascular response)

گۆڕانی لولە خوینەکان ڕۆلی سەرەکی دەبینن لەهەوکردنی خیرادا چونکە، پیویستییەکان و پیکهاتەکانی هەوکردن (خرۆکەکانی خوین و پرۆتینەکان) لەڕێی لولەکانی خوینەوە دەگویزرینەوە بۆ شوینی هەوکردنەکە. وەلامی لولەکانی خوین بۆ هەوکردن و دو گۆرانکاری دروست دەکات:

١-گۆڕانی تیرەی لولە خوینەکان (Change in Vascular Caliber):

ئەم گۆرانەش بەکاریگەری راستەوخۆی مادە ناوکارەکانی هەوکردن دەبیت وەك: هیستامین و سیرۆتۆنین، سەرەتا لولەکانی خوین بۆماوەی چەند چرکەیەك تەسك دەبنەوە لە ئەنجامی کرژبونی لوسە ماسولکەی ناو لولەکان بەکاریگەری هۆیە زامدارکەرەکە، پاشان بەکاریگەری مادەناوکارەکان لولەخوینەکان دەکشین لەسەرەتادا ئەمە لە وردە خوینبەرەکاندا روودەدات. (arteriols) ئەمەش دەبیتە هۆی زیاد بونی رەوگە خوین (Blood How) هەروەها کشانی لولە خوینەکان دەبیتە هۆی هیواش بونەوەی خوین تیایانداو زیادبونی پیارۆیی (permiability) لولەکان بۆ خرۆکەی سپی و پرۆتینەکانی خوین.

٢-گۆرانی پیکهاتەی لولە خوینەکان : (Structural change):

لە سەرەتادا کشانی لولەکانی خوین و زیادبوونی رەوگەی خوین لە بۆریچکەکاندا دەبیتە هۆی زیادبوونی دەلاندنە پەستان (Hydrostatic presur) لەناو لولەکانداو ئەمەش دەبیتە هۆی کردنەدەرەوەی خرۆکەی سپی و شلەی خوین بۆ ناو بۆشایی نیوان شانەکان سەرەتا شلەی خوینی بریکی کەم پرۆتینی تیایە پێی دەوتریت (transndate) پاشان پرۆتینیکی زیاتر لەگەڵ شلەی خویندا لولەکان جێ دیلیت و بەشلەکە دەوتریت (Exudate) دەرچونی پرۆتینەکان لەناو خویندا دەبیتە هۆی کەم بونەوەی دەلاندنە پەستان (Osmotic presure) کە ئەمیش هۆکاریکی زیادە دەبیت بۆ دزەکردنی شلەو خانەی خوین بۆ بۆشایی نیوان شانەکان.

چەند لیك دانەوەیەك هەیە لەسەر چۆنیتی زیادبونی پیارۆیی بۆریچکەکانی خوین بۆ خانەو شلەی خوین و پرۆتین:

١-کرژبونی خانەکانی ناو پۆشی لولەکان(endothelial cell)ی خوین بەکاریگەری مادە ناوکارەکانی وەك هیستامین و برادی کاینین ئەم کرژبونەش دەبیتە هۆی دورکەوتنەوەی خانەکان لەیەکتری و دروست بونی ریژەو (gap) لەنیوانیاندا لەم ریرەوانەوە خانەو پرۆتینەکانی ناو خوین دزە دەکەنە ناو بۆشایی نیوان شانەکان، ئەم بارە (١٥) خولەك دەخایەنیت و تەنها خوین هینەرە بچوکەکان (20-60 mm) دەگریتەوە.

٢-بریندار بونی راستەوخۆی خانەی ناوپۆشی لولەکان دەبیتە هۆی مردن و هەلوەرینی ئەو خانانەو دروست بونی کون لە لولەکاندا ئەمەش لەزامدار بونە سەختەکاندا (Sever Injury) روودەدات و هەموو بۆریچکە وردەکان (Micro vasculature) دەگریتەوە کە بریتین لە مولولەکانی خوین، وردە خوین بەرو وردو خوین هینەرەکان.

٣-زامدار بونی ناوپۆشەخانەی بۆریچکەکان بەهۆی نوسانی خرۆکە سپییەکان پیپانەوە، و ئەم خرۆکە سپیبانە ئۆکسجینی ژەهراوی و ئەنزیمی شیکەرەوە دەر دەدەن و خانەکانی ناوپۆش زامدار دەکەن و پیارۆییان زیاد دەکەن.

٤-لەپاش ساریژبوونی برینیش کاتیك لولەی نوێ دروست دەبیت (Angiog enesis)ئەم لولانە تاماوەیەکی دورتر لییان دەچیت و ئاوسان دروست دەکەن، تا ئەوکاتەی بەتەواوی خۆیان دەگرن و لە دروستبوونی تەواوو دەبن. ئەمە هەمو ئەو وەلامانە بوو کە بۆریچکە وردەکانی خوین دایانەوە بەهەوکردن.

دووەمیان/ *وەلامی خانەکان بۆ* هەوکردن (Celluler response):

کاری سەرەکی هەوکردن بریتییە لە کیشکردنی خرۆکە سپییەکان بۆ ناو گۆرەپانی هەوکردنەکە تا هەمو تەنە بیگانەکانەو مایکرۆبەکان بکوژن، هەرچەندە خرۆکە سپییەکان زیانیش لە شانەکانی ناوچە هەوکردووەکە دەدەن بە دەردانی: مادە ناوکارەکان، ئۆکسجینی ژەهرین، و ئەنزیمی شیکەرەوە. لە لولە خوینیکی ئاساییدا خانەکانی خوین بەناوەراستی لولەکەدا دەرۆن و بەدەوری ئەمانیشدا پلازمای خوین لە نزیکی ناوپۆشی لولەکانەوە دەروات واتە پلازما ریگرە لەبەرکەوتنی خرۆکەکانی خوین بەناو پۆشی لولەکانی خویندا.

لەکاتی هەوکردندا کاتیك لولەکان دەکشین و خوین هیواش دەبیتەوە لەناویاندا خرۆکە سپییەکان چەقی لولە خوینەکان جێ دیلن و بەرناوپۆشە خانەکان دەکەون بەم کردارە دەوتریت پەراویز بون (Margination) و خرۆکە سپییەکان بەناوپۆشەوە دەنوسین (Adhesion)، پاش ئەمە خرۆکە سپییەکان گەندە پێ (Pseudopode) دریژ دەکەنەوە بەنیوان خانەکانی ناوپۆشی لولەکانداو لولە خوینەکان جێ دیلن بەم کردارەش دەوتریت کۆچ (Migration) شایەنی باسە بونی مادە سەرنج راکیشەکان (chemofactic agent) لەشوینی هەوکردنەکە رۆلی گرنگ دەبینیت لە کیشکردنی خرۆکە سپییەکان بۆ ناوچەکە. بەهۆی زۆری ژمارەی هاوتاخانەکان لە خویندا لە ٢٤-٤٨ کاتژمیری سەرەتای هەوکردندا ئەم خانانە زۆرترین ژمارە پیکدینن لە ناوچەی هەوکردنەکەدا. پاشان ژمارەی تاکە خانەکان (Monocyte) زیاتر دەبیت کە لە هەوکردنەکەدا پێی دەوتریت (Macrophage) بەهۆی دریژی تەمەنیەوە.

سەرجەم خرۆکە سپییەکان بەدروست کردنی گەندە پێ وەك هاوتاخانەکان لولەکان جێ دیلن.

پاش ئەوەی خرۆکە سپییەکان دەگەنە ناوچەی هەوکردنەکە دەست دەکەن بەراپەراندنی کارەکانیان کەبریتییە لە ناو بردنی تەنە بیگانەکان بەم شیوەیە:

ناسینەوەی تەنە بیگانەکەو نوسان پیوەی، قوت دانی و دروست کردنی خۆراکە بۆشایی لە ناو خانەکەدا (خرۆکە سپییەکان) پاشان لەناوبردن و هەلوەشانی تەنە بیگانەکە بەهۆی ئۆکسجینی ژەهراوی و ئەنزیمی شیکەرەوە (lysozyme)و چەندین مادەی دی.

شایانی باسە لە کاتی راکیشانی خرۆکە سپییەکان (Chemotaxis)و خواردنی تەنە بیگانەکاندا (phagocytosis) خرۆکە سپییەکان جگە لەو مادانەی دەیرژیتە ناو خۆی بۆ لەناوبردنی تەنە بیگانەکان چەندین مادەی تریش دەردەداتە دەرەوەی خۆی کە دەبیتە هۆی زامداربونی شانەکان وەك : ئەنزیمی شیکەرەوە، ئۆکسجینی ژەهراوی، بەرهەمەکانی ترشی ئەراکیدۆن (Arachidonic acid) وەك: پرۆستاگلاندین و لیوکۆترین ئەم مادانە زامدارکەری بەهیزن بۆ شانەکان، هەروەها هۆی بەهیز کردن و زیادکردنی هەوکردنەکەن.

ئەو زامەی لە شانەکاندا بەهۆی دەردراوی خرۆکە سپییەکانەوە دروست دەبیت بەرپرسی گەلیك نەخۆشییە وەك هەوکردنی جومگەی روماتیزمی (Rheumatoid arthritis).

چارەنوسی هەوکردنی خیرا:

هەوکردنی خیرا لەزۆربەی کاتدا بەتەواوی چاك دەبیتەوە (Resolution complet) بەبێ جێ هیشتنی هیچ جێ زامیك (Scar) بەو مەرجەی هەوکردنەکە توانی بیتی تەنە زیاندەرەکە (injeriers agent) هاوتا بکاتو زامی شانەکانیش زۆر نەبیت، خۆ ئەگەر زامی شانەکانی زۆربیتو هەوکردن لە ئەندامیکدا روبدات کە توانای دوبارە دروست بونەوەی نەبیت یاخود بریکی زۆر لەمادەی فایبرین (Fibrin) ریشاڵ بچیتە ناوچەی هەوکردنەکە ئەوە چاك بونەکە جێ برینی (Scar) لەگەلدا دەبیت. خۆ ئەگەر هەوکردنەکە توشی بەکتریایەکی کیمو دروستکەر (pyogen) ببیت ئەوە هەوکردنەکە دەبیتە دومەڵ (Abscess)، هەندیك جاریش هەوکردنی خیرا سەر دەکیشیت بۆ هەوکردنی دریژخایەن.

هەوکردنی دریژ خایەن (Chronic inflammation):

وەك پیشتر وتمان پێ دەچیت هەوکردنی خیرا ببیتە هەوکردنی دریژخایەن ئەگەر تەنە زیاندەرەکە بەهەوکردنەکە هاوتانەبیت. پیش دەچیت هەوکردنی دریژ خایەن سەرەتایەکی دیکەی هەوکردنی نەبیت بەلکو هەخۆی بەدریژخایەنی هاتبیت، لەهەوکردنی دریژ خایەندا تەنە زیاندەرەکە (injerious agent) کەمتر ژەهراوییە (less toxic) بە بەراورد لەگەڵ هەوکردنی خیرادا. یاخود هەندیك مایکرۆبی ناوخانە هەیە (intra cellular organism) دەبنە هۆی هەوکردنی دریژخایەن وەك بەکتریای سیل (T.B)و بەکتریای سیفلسو بەکتریای تای مالتا Brucellosis هەروەها هەلمژینی هەندیك مادەی وەك سلیکا silica دەبیتە هۆی هەوکردنی دریژخایەن لەسییەکاندا، هۆیەکی دی لەهۆیەکانی دروستبونی هەوی دریژخایەن بریتییە لەنەخۆشیەکانی خۆبەرگری (Autoimmune disorders) وەك هەوکردنی جومگەی رۆماتیزمی (Rheumatoid arthritis) هەوکردنی دریژ خایەن لە نەخۆشی سیلو سیفلسو گولی(leprosy)و تای مالتادا دەبیتە هۆی دروست کردنی گرۆ (Granuloma) لەسەر ئەندامە توش بوەکە، هەریەك لەم گرۆیانە پیك هاتوە لە کۆبونەوەی قەپگری گەورە لەسەر شیوەی روکەشەشانە پییان دەوتریت Epithelcoid cell ئەم خانانەش بەناوچەیەك دەور دراون لە لیمفەخانەو خانەی پلازما.

ئەم جۆرە تایبەتەی هەوکردنی دریژخایەن پێی دەوتریت هەوی گرۆیی Granulomatous inflammation.

جۆرەکانی هەوکردن:

هەوکردن بەپێی شلەی ناو هەوەکە (exudatc) دەکریت بەچەند جۆریکەوە:

١-هەوکردنی ئاوی (serous in flammation)

لەم جۆرەدا شلەیەکی ئاوی لەناوچەی هەوکردنەکەدا کۆدەبیتەوە کە لە لولەکانی خوینەوە هاتوە وەك بلقی سوتاوی.

٢-لینجە هەوکردن (Macoas in flammation)

لەم جۆرەدا لینجە مادە (mucons) زۆربەی شلەی هەوکردنەکە پیك دەهینیت وەك لەهەوکردنی بۆری هەواو گەدەو ناوپۆشی منالداندا رودەدات.

٣-هەوکردنی خویناوی (Hoemorrhagic in flammation)

لەم جۆرەدا خوین پیك هینەری سەرەکی شلەی هەوکردنەکەیە (exudate) و لەو ئەندامانەدا رودەدات، کە بۆریە خوینی زۆریان تیدایە وەك: سیو ریخۆلە.

٤-هەوکردنی کیماوی (suppurative in flammation)

لەم جۆرەدا کیمیکی زۆر (Pus) دروست دەبیت کەپیك هاتووە لە هاوتاخانەکان، قەپگری گەورەو خاشاکی شانەکان (tissuedebns)و مایکرۆبە مردوەکان.

٥-هەوکردنی ریشالی: (fibrinous in flammation)

ئەم جۆرە کاتیك رودەدات کە زامەکە گەورە بیتو پیارۆیی لولە خوینەکان ئەوەندە زیادی کردبیت رێ بدات بەدزەکردنی بریکی زۆر لە پرۆتینی ریشال پیك هین (fierinogen) بۆ ناو هەوکردنەکە، ئەم جۆرەش ئامازەیە بۆ هەوکردنیکی سەخت لە بۆشایی لەشدا (bodycavity)کاتیك زامی لینجە پەردەی ئەندامە توش بوەکە زۆربیتو تۆپەلە ریشاڵ (fibrin) ئەو زامانە دەگرنو لە چینی (Lamina propria) و تویژالیك بەستەرە شانە گەشە دەکاتو تۆپەلە ریشالەکە دادەپۆشیتو بەتوندی دەنوسیت بە لینجە پەردەی ئەندامە توش بوەکە بەم جۆرە هەوکردنەش دەوتریت (daphtheritic in flammation) کە جۆریکە لە هەوکردنی ریشالیو لەنەخۆشی (diphtheria) دا دەبینریت.

مادە ناوکارەکانی هەوکردن: (in flaamatory mediators)

مادە ناوکارەکان رۆلی سەرەکی دەگیرن لەسەرجەم گۆرانکاریەکانی هەوکردنداو کاریگەری راستەوخۆیان هەیە لەسەر بۆریچکەکانی خوینو خانە خرۆکەکان، دەتوانین ئەو مادانە بەگویرەی شوینی دروست بونیان بکەین بەدو بەشەوە:

یەکەم/

ئەو مادانەی لە پلازمای خویندا بەشیوەی ناچالاك هەنو بەدزەکردنیان بۆ دەرەوەی بۆریچکەکان چالاك دەبن ئەوانیش:

١-C_3a , C_5a , C_5b-q

٢-Bradykinin کە دەردەدرێ بەهۆی چالاك بونی سیستمی Kininبەکاریگەری Hageman factor.

٣-Fibrinopeptide كە دروست دەبێت لە ئەنجامی گۆڕانی Fibrinogenبۆ Fibrin لە كۆتایی كرداری خوێن مەیندا.

٤-پلازمین (plasmin)

دووەم/

ئەو مادانەی لە خانەكانەوە دەردەدرێن بۆ وەڵامدانەوەی وروژاندنەكان كە بەهۆی هەوكردنەوە دروست دەبن وەك هیستامین و سیرۆتۆنین هیستامین دەبێتە هۆی كشانی (dilation)ی بۆریچكەكانی خوێن و زیادكردنی پیارۆییان سەرەرای كیش كردنی ترشەخانەكان بۆ ناوچەی هەوكردنەكە. هیستامین بەرێژەی زۆر لە درشتەخانەكان و تفتە خانەكان پەرەكانی خویندا هەیە.

سیرۆتۆنین پاش كارلیكی نیوان دژەتەن و دژە پەیداكەر كۆبونەوەی پەرەكانی خوێن لە پەرەكانی خوینەوە دەردەدریت، سیرۆتۆنین وەك هستامین ئیش دەكات لە قرتینەركاندا بەڵام لە مرۆڤ و ئاژەلدا فرمانی رون نییە.

هەندیك مادەی دیكەی وەك بەرهەمە لاوەكیەكانی Arachidonic acid كە لە پەردەی خانەوە دروست دەبیت لەكاتی وروژاندا (Stimulation) لەبەرهەمانە پرۆستاگلاندین و لیوكۆترین.

هەندیك مادەی دیش بەشداری لەهەوكردندا دەكەن وەك فاكتەری چالاككەری پەرەكەی خوین PAFو , Neurapeptide Nitic oxide و چەندانی دی.

-دەركەوتنی هەوكردن لەسەرباری گشتی لەش:

هەرچەندە هەوكردن شوینیكی دیاری كراو دەگریتەوە لە لەشدا بەلام كاریگەری ئاشكرای لەسەرباری گشتی رژیمەكانی دیكەی لەش دەبیت لەوانەش بەرزبونەوەی پلەی گەرمی (fever)و زیادبونی ژمارەی خرۆكە سپییەكانی خوین (leukocytosis)و گۆرانی پرۆتینی ناو پلازما

وەك پیشتر باسمان كرد لەكاتی چالاك بونی قەپگری گەورەدا ئەم خانەیە چەند مادەیەك دەردەدات لەوانەش (IL_1 , TNF) ئەم دومادەیە كار دەكەنە سەر مەلبەندی ریكخستنی گەرمی لەش لە Hypothalamus دا و دەبیتە هۆی دروست بونی پرۆستاگلاندینی E(PGE) ئەم جۆرە پرۆستاگلاندینە كار دەكاتە سەر ئەو ئاسەوارانە (Receptor) كە كۆنترۆلی بۆریەخوینەكان دەكەن لە سەنتەری كۆنترۆلی گەرمی. وروژاندنی ئەم ئاسەوارانەدەبیتە هۆی تەسك بوونەوەی بۆریچكەكانی خوین لەپیستداو كەم بونەوەی فرێ دانی گەرمی بەمەش پلەی گەرمی لەش بەرزدەبیتەوە.

هەروەها هەردو مادەی (IL_1 , TNF) لە كاتی هەوكردندا دەبنە هۆی زیاد دەردانی خرۆكەی سپی لە مۆخی ئیسكەوە بەتایبەت ئەگەر بەكتریا هۆی هەوكردنەكە بیت. بەمەش ژمارەی خرۆكە سپییەكانی خوین زیاد دەكات، بەلام لە هەندیك نەخۆشی وەك گرانەتاو هەندیك نەخۆشی ڤایرۆسی و ریكیتسیا (Rickettsia)و هەندیك مشەخۆر (Protozoo) دا ژمارەی خرۆكە سپییەكانی خوین كەم دەكات (leukopenia).

سەرچاوەكان:

1-Thomas Carlyle Jones Veterinary Pathology Sixth edition Copyright 1997 Williams & Wilkin.

2-Muir s text book of pathology thirteenth edition last editcor.1992

3-Dorland s pocket Medical dictionary 25 th edition copyright 1995.

4-Kctures of pathology 2000 Dr: Ali Hasain college of vet: Medicine

لیكۆلینەوەیەكی پزیشكی: ناتوانریت پیشبینی ماوەی پیتاندن بكریت

لیكۆلینەوەیەكی پزیشكی نوێ دەریخست، كە دیاریكردنی كاتە گونجاوەكان بۆ ئەو ژنانەی، كە خوازیاری سكپربونن بە پشتگیریكردن بەپیشبینی كاتی پیتاندن كاریكی گرانە.

هەروەها وتی، ئەو شەش رۆژەی كە تییدا ژن چالاكی پیتاندنی زیاترە دیاریكردنی گرانە، تەنانەت لەو ژنانەشدا كە سوری مانگانەیان ریكە، و ئەو لیكۆلینەوەی، كە پەیمانگای ئەمەریكی نەتەوەیی بۆ زانستی دروستی ژینگەیی لەولایەتی نۆرس كارولینا (North Carolina) ئەنجامیدا دەریخست، كەماوەی پیكهاتنی هیلكۆكە بەشیوەیەكی زۆر گۆڕاوە لەبەر ئەوە ناتوانریت پشت بە دیاریكردنی ئەو رۆژە تایبەتانەی جووتبوون ببەستریت كەوا چاوەروانی رودانی سكپیری تیدا دەكریت.

لیكۆلەرەوە بەشداربوەكان لەو لیكۆلینەوەی كە لە گۆڤاری پزیشكی بەریتانی بلاودەكریتەوە روونیان كردەوە، كە مەرج نییە زۆرترین ماوەی پیتاندن لەژناندا لەناوەراستی سوری مانگانەدا بیت واتە لە نیوانی رۆژی (١٧-١٠)ی سورەكە، هەروەك بلاوە.ئەو لیكۆلینەوەی، كە لەسەر ٢١٣ ژن كرا، كە هەولی سكپربوونیان دەدا رونیكردەوە، كە ٣٠٪ی پیتاندنی تەواویان هەبوە لە رۆژانی شەشەمی ناوەراستی سورەكە، و (١٠٪) شیان بەلایەنی كەمەوە لەو ژنانە سورەكانیان ریكە پیتاندن لەهەركاتیكدا چاوەروانكراوە بەدەستپیكردنی رۆژی شەشەمەوە تا بیستویەكەم.

Internet

کلۆنکردنی مانگا
لە جۆرەکانی دیکە ئاسانترە

ڕێزان

لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا لیکۆلینەوەیەك، کەلە سەر ٣٠ مانگای کۆپیکراو کرابوو، دەریخست، کە مانگاکان لە هەموو تیکچوونیکی گەورە بەدوربوون، کە لە ئاژەلی کۆپیکراوی دیکەدا دەرکەوتبوون.و هەمیشە بەشیوەیەکی کەم ناتەواوی زگماکی و بۆماوەیی لەسەر ئەو ئاژەلە کۆپیکراوانەی دیکە دەردەکەویت، وەکو لاوازیو یان نەبونی سیستەمی بەرگریو گرفت لەکیشدا یان زیادی یاخود کەمی.

جگە لەوە لیکۆلینەوەی کۆتایی دەریخست، کە مانگا کۆپیکراوەکان ئاسایی بوون تەنانەت وەکو دەردەکەویت دوانیان مانگای ساغیشیان بووە، بەلام ئەو زانایانەی ئەم تویژینەوەیان ئەنجامدا ئاگادارمان دەکەنەوە، کە بەرئەنجامەکانیان بۆ هاندانی کردارەکانی کۆپیکردن نیە، بەتایبەتی بۆ کۆمەلیکی کەمی خەلك، کە حەز لە کلۆنکردنی مرۆڤ دەکەن.

نەبوونی خەوشە زگماکییەکان:

روبرت لانزاه هاوریکانی لە پەیمانگای ماسیتشیوستیس بۆ تەکنۆلۆژیا لەولاتە یەکگرتووەکان، لیکۆلینەوەی تاقیکردنەوەی کلۆنکردنی مانگای ئەنجامدا، کەبووە هۆی ١١٠ کرداری ئاوسبوون.

٣/٤ی کاری پیتاندنەکە لەبارچوون، و ئەم ریژەیە زۆرتر نزیکە لەو ریژەیەی کە لەکاتی بەکارهینانی چارەسەری دیکەدا بەکار دەهینریت کە پیی دەوتریت (IVF) واچاوەروان دەکریت کە ریژەی لەبارچوون بگاتە ١/٤.

جگە لەوە ئەو ٣٠ گویرەکەیەی کە لەدایکبوون بیستو چواریان تاکو تەمەنی ئاسایی ژیان، ئەمەش ژمارەیەکی باشە ئەگەر بەراورد بکریت بەو مانگایانەی کە بەریگای سروشتی لەدایکبوون.

دکتۆر لانزا بە BBC راگەیاند، کە ئەنجامی لینۆرینو وتیشکیەکان دەریانخستوە، کە سیستەمی بەرگریو رووکاری دەرەوەی هەموو ئاژەلەکان ئاسایبوونو هەروەها شیکارە تاقیگەییەکانی میزو خوین ئامازەی بەنەبوونی تیکچونی بۆماوەیی یان هەرتیکچوونیکی دیکە کرد.

ئەنجامی هاندەر:

هەروەها لانزا وتی هەموو داتاکان ئامازە دەدەن، کە ئەم ئاژەلانە لە روخسارو هەناوا سروشتین.

دکتور (ئیان ویلموت) لە پەیمانگای روزلین لە شاری ئەدبنەرەی سکۆتلەندی کە ئەو کەسەیە بەشدار بوە لە کلۆنکردنی مەری دۆلیدا، وەسفی ئە لیکۆلینەوەیە دەکات بەوەی هاندەرە بەلام نابیت جیابکریتەوە لەو لیکۆلینەوانەی دیکە کە تیکچوونو مردنی ناسروشتی ئاژەلە کلۆنکراوەکەی دەرخستوە.

هەروەها دکتۆر ویلموت دەلیت، کە ئەو لیکۆلینەوانەی دیکە، ئەم گویرەکەیە دەگریتەوە، کە سیستەمی بەرگری تییدا بەرەو پیش نەچوو و دوای حەوت هەفتە مردن.

د. ویلموت دەلیت: "لە ٧٣٪ کرداری ئاوسبوونەکان بەلەبارچوون کۆتاییان هاتو ٢٠٪ی گویرەکەکان دوای لەدایکبوون راستەوخۆ مرن، ئەم لیکۆلینەوەیە جەخت لە کلۆنکردنی مرۆڤ دەکات کە کاریکی نابەرپرسانە دەبیت"

هەروەها وتی، کە لیکۆلینەوەکە ئەم پرسیارە دەهینیتە ئاراوە، کە ئایا دەتوانین ئیستا کلۆنکردن بەشیوەیەکی فراوان بەکار بهینین یان چاوەروان بکریت، تا ئەم تەکنیکە پیشتر دەکەویتو توانای زیاتری دەبیت؟

Internet

فسیۆلۆژی گورچیلەو شلەکانی لەش

پەرچڤەی
سەرهۆز محمد

گورچیلەکان ڕۆڵێکی سەرەکی لە هاوسەنگ کردنی شلەکانی لەشدا دەبینن لەبارەی قەبارەو خەستیو چڕی مادە هەمەچەشنەکانی ناویان. ئەگەر قەبارەی شلەکانی لەش زۆربوو، ئەوا گورچیلەکان بڕێکی زۆرتر لە قەبارەی میز فڕێدەدەنە دەرەوە، بە پێچەوانەوەشەوە ئەگەر قەبارەی شلەکانی لەش کەم بوو، ئەوا گورچیلەکان دەست دەگرن بەسەر فڕێدانی ئاودا، ئەوکاتە قەبارەی میز کەم دەبێتەوەو زۆر خەست دەبێت، بەمانایەکی دی گورچیلەکان بڕێکی کەم لە میزی خەست hypotonic urine دەرێژن کەبەسە بۆ فڕێدانی پاشەڕۆ نایترۆجینەکان بۆ دەرەوەی لەش.

سەرەڕای قەبارە، گورچیلەکان پارێزگاری ئۆزمۆزە پەستانی گشتی

شلەکانی لەشیش دەکەنو لە نزیکەی ٣٠٠ ملی ئۆزمۆل/ لتر دەهێڵێتەوە، ئەوەش بە کۆنتڕۆڵکردنی خەستی میزی فڕێدراو یازیادکردنی دەردانو مژینەوەی ئەو مادانەی کاریگەرییان لەسەر ئۆزمۆزی زۆرە بەتایبەتی ئایۆنەکانی سۆدیۆمو کلۆراید، سەرەڕای ئەم فەرمانانە، گورچیلەکان کار دەکەن بۆ فڕێدانی پاشەڕۆ هەمە چەشنەکانی یوریاو کەیاتینینو دەها مادەی زیان بەخشی دیکە، هەروەها فڕێدانی دەرمانو ئەو مادانەی لەشیبونەوەیانەوە پەیدا دەبن لەناو لەشدا، چونکە مادەی نائاشناو نامۆن بە لەشو پێویستە لەلەشدا نەمێننەوە.

شلەکانی لەش Body fluids

بۆ ئەوەی خانەکانی لەش بەشێوەیەکی سروشتی کاربکەن، پێویستە خەستی مادە جیاوازەکانی ناوی

بەچەسپاوی بمیننەوە لە سنوریکی دیاریکراوداو بە جیاوازییەکی تەواو لە خەستیەکەی لەشلەی شانەیی دەرەوەیدا، بەمانایەکی دی پێویستە شلەکانی لەش پاریزگاری بەپیکهاتەیانە بکەن.

لەشی مرۆڤی پیگەیشتو نزیکەی ٤٠ لیتر لەشلەی لەشی تیدایە، ٢٥ لیتر لەو شلەیە لەناو خانەکان خۆیاندان. کەپیی دەوتریت شلەی ناو خانەکان intracellular fluid یا ICF . ١٥ لیترەکەی دی لە دەرەوەی خانەکان کە پیی دەوتریت شلەی دەرەوەی خانەکان extracellular fluidیا ECF. نزیکەی ٣ لیتر لە شلەی دەرەوەی خانەکان لەناو خویندایە بەشیوەی پلازما، بەلام زۆربەی ئەوی دیکەی لەناو دەرەوەی لولە خوینەکاندا هەیە، لە نیوان خانەکاندا لەبەر ئەوە پیی دەوتریت شلەی نیوانی Interstitial fluid یا شلەی شانەیی tissue fluid بریکی کەمیش لەشلەی دەرەوەی خانەکان لەناو کەلینە تایبەتیەکانی لەشدان کە بەم بەشە دەوتریت شلە تایبەتیەکان (special fluid) وەك شلەی میشکی درکە پەتکی cerebrospinal fluid وشلەی جومگەکان synovial fluid کە لەناو تورەکە جومگەییەکاندایە bursaeو شلەی شوشەییو شلەی ئاوی کە لە چاودانو هی دی..

لە خوارەوە ئەم شلانە روون دەکرینەوە.

١-شلەی ناوخانەکان ٢٥ لیتر
٢-شلەی دەرەوەی خانەکان ١٥ لیتر
أ-پلازما ٣ لیتر
ب-شلەی نیوانی ١١لیتر
ج-شلەی تایبەتیەکان ١ لیتر
١-شلەی میشکی- درکەپەتکی
٢-شلەی جومگەکان
٣-شلەی شوشەییو شلەی ئاوی.

ئەو شلەیەی لەناو خانەکاندا خەستیەکی زۆری لەئایۆنەکانی پۆتاسیۆم تیدایە بەلام خەستی سۆدیۆمو کالیسۆم ومەگنسیۆمو ئایۆنە موجەبەکانی دی Cation کەمە ئەم ئایۆنە موجەبانە هاوسەنگە بەئایۆنە سالیبەکان anions، کە هەندیکیان نا ئەندامین (نائۆرگانین)، وەك: فۆسفەیتو کلۆریدو بایکاربونەیت، وهەندیکیشیان ئەندامین (ئۆرگانین)، وەك: ترشە ئەمینیەکانو پرۆتینەکان. هەرچی شلەی دەرەوەی خانەکانیشە، پیکهاتوی ئایونیان بەتەواوی لە شلەی ناوخانەکان جیاوازە، چونکە پرن لە سۆدیۆم جگە لە بریکی کەمیش پۆتاسیۆمو کالیسیۆم مەگنسیۆم، کە بە ئایۆنە سالیبەکان بەپلەی یەکەم کلورایدو بیکاربۆنەیت وهاوسەنگ دەبن، جیاوازیەکی زۆریش نیە لەنیوان پیکهاتەی ئایۆنی شلەی نیوانی وپلازمادا.

ئالوگۆر لە نیوان شلەکانی لەشدا:

لەگەڵ ئەوەی هەمو جۆرەکانی شلەکانی لەش پاریزگاری بەقەبارەو پیکهاتوی خۆیانەوە دەکەن. لەگەڵ ئەوەشدا ئالزگۆریکی بەردەوامو سەربەست لەنیوان خوینو شلەی نیوانیدا هەیە لە ریگای دیواری لولە خوینەکانەوە کە ریگا بەتیپەربوونی هەموو پیکهاتووەکانی پلازما دەدەن جگە لە پروتینەکان. هەروەها ئالوگۆر لە نیوان شلەی نیوانی وشلەی ناو خانەکاندا هەیە، بەلام ئەم ئالوگۆرە دیاریکراو و سنوردارە بەپیی خەسلەتی پیدارۆیشتنی پەردە پلازمیەکان کە دەوری ئەو خانانەیان داوە، لەبەر ئەوە شلەی ناو خانەکان هەمیشە لە شلەی نیوان یا دەکریتەوە، لەکاتیکدا شلەی نیوانی زۆر جیاوازی نیە لە پلازما.

ئالوگۆر لە نیوان خوینو شلەی نیوانیدا:

کاتیك خوین بەناو تۆری مولولەکانی خویندا لە لەشدا دەروات، بەشیکی زۆری پلازماکەی دەپالیوریت بەهەموو پیکهاتەکانیەوە، جگە لە پروتینیەکان (ئەلبومینەکان وگلوبینەکان و فایبرونوجین)، لەبەرئەوەی کیشە گەردیان بەرزە ئەم پالاوتەیە لەنیوان خانەکاندا دەروات بۆ ئەوەی ئۆکسجینو مادە خۆراکییو بەکەلکەکانیان بدەنێ.

دوو هیز بەسەر ئەم پالاوتنەدا زالە کە بریتین لە :

پەستانی موولولەیی capillary pressure یا (cp)

پەستانی ئۆزمۆزی ملی .colloid osmotic p یا (cop)

هۆی پەستانی مولولەیی، پەستانی گشتی خوینە، و لەنیوان ٣٥ ملم جیوەدایە لەناو کۆتایی مولولە خوینبەردا. و ١٥ ملم جیوەشە لە کۆتایی خوینهینەرە مولولەدا. پەستانی مولولەیی کاردەکات بۆ پالنان بەپلازماوە بۆ ئەوەی لە تۆری مولولەی خوین بیتە دەرەوە لە دیوارە تەنکەکانی ئەم مولولە خوینانەوە.

هەرچی پەستانی ئۆزمۆزی ملیشە کە دەگاتە ٢٥ ملم جیوە بەدریژایی مولولەی خوین، دەگەریتەوە بۆ خەستی زۆری پروتینەکانی ناو ئەم ملولە خوینانە بەبەراورد لەگەڵ

خەستیان لە شلەی نیوانیدا. ئەم پرۆتینانە کە لە خویندان پەستانیکی ئۆزمۆزی دروست دەکەن دەگاتە ٢٥ ملم جیوە. هەرچی ئەلکترۆلیتەکانیشە، هیچ پەستانیکی ئۆزمۆزی دروست ناکەن لەگەڵ ئەوەی خەستیشیان بەرزترە لە پرۆتینەکانی خوین، هۆی ئەمەش ئەوەیە کە خەستی گشتیان لە هەردوو لاکانی دیواری مولولە خوینەکاندا یەکسانە. پەستانی ئۆزمۆزی ملی کاردەکات بۆ گەراندنەوەی ئەو شلەیەی پالیوراوە بۆ ناو مولولە خوینەکان. لەبەر ئەوەی پەستانی مولولەکان بەرزترە لە پەستانی ئۆزمۆزی ملی لە کۆتایی خوینبەردا (٣٥ ملم جیوە)و ٢٥ ملم جیوە بەدوای یەکدا). ئەوا پلازمای خوین لە کۆتاییدا دەپالیوریت، بەلأم لە کۆتایی خوینهینەردا، زۆربەی ئەو شلەیە دەپالیوریتە ناو مولولە خوینەکانیەوە، چونکە پەستانی ئۆزمۆزی ملی لەم کاتەدا بەرزترە لەپەستانی مولولەیی.

پیکهاتەی میز:

میز مادەیەکی ئالۆزە لە پیکهاتندا، پیکهاتوە لەئاو ئەو مادانەی تیایدا تواونەتەوە، نیوەی ئەو مادەتواوانە (یوریا urea)یە، کە مادەیەکی سەرەکیە لە میتابولیزمی پروتینەوە پەیدا دەبیت، و ٩٥٪ی بری نایترۆجینی گشتی لە میزدا بریتیە لە یوریاو ترشی یوریك و کریاتنین و ئامۆنیا.

ترشی یوریك وەك بەر ئەنجامیکی کۆتایی لە کرداری ئۆکسید بوونی پیورینی (purines)ەوە لەلەشدا پەیدا دەبیت، و بەزۆری بەبریکی کەم لە میزی مرۆڤدا بەشیوەی مادەی نایترۆجینی هەیە. و لە میزی هەندیك گیانەوەری، وەك: بالندەو خشۆك دا لەبری یۆریا هەیە. میز جگە لەمە بریکی گۆراو لە (کریاتین)ی تیدایە، کە لە خویندا بە شیوەی (کریاتین) دەردەکەویت. و بەزۆریش بریکی کەم ئامۆنیا لە میزی نویدا هەیە. هەرچی ترشە ئەمینیەکانیشە بەبری زۆر کەم هەیە چونکە بوریچکەکانی میز توانای سەرلەنوێ مژینەوەیانی هەیە پاش پالأوتنیان لە خوینەوە.

لەو خوییە سەرەکیانەی کە لە میزدا هەیە، گۆگردەیت و فۆسفەیت و کلۆریدەیتی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و کالیسیۆمی و مەگنسیۆمە، کلۆریدی سۆدیۆم بەشی زۆری ئەم خوییانە پیکدەهینیت و بایەخیشی لە هەموویان زیاترەو لە ٤٤٪ی مادە رەقەکانی ناو میز دروست دەکات.

بەشیوەیەکی سەرەکی گۆرگردەیت لە پرۆوتینەوە پەیدا دەبن، چونکە پروتین گۆگردی تیدایە، هەروەها بەشیك لە ڤیتامینەکان و هۆرمۆن و ئەنزیمەکان بەبری زۆر کەم لەمیزی ئاسایی‌دا هەن سەرەرای ئەنزیمی ئەمیلەیز پیپسیس، بەپیی جۆری ئەو خۆراکەی کە مرۆڤ دەیخوات. لەوانەشە رنین و ترپسینیشی تیدا بیت. گلۆکۆز لە میزی ئاسایی‌دا بەشیوەی زۆر کەم کەناگاتە یەك گرام لە ٢٤ سەعاتدا هەیە. ئەگەر ئەم برە زیادی کرد ئەوا مانای وایە کەسەکە توشی شەکرە بوە، لەوانەشە شەکرە لە حالەتە سۆزییە توندەکاندا یا لەئەنجامی ژەمیکی خۆراکی پر لە کاربۆهیدرەیتدا دەردەکەویت. لەبەر ئەوە پیویستە بۆ دلنیایی خوین لینۆرینی بۆ بکریت.

دەتوانریت کاری گورچیلەو فەرمانەکانی بزانریت بەهۆی لیکۆلینەوەی سیفەت و پیکهاتەکانی میزەوە وەك خوارەوە:

پرۆتینەکان زۆربەی ئەو مادە ناسروشتیە پر بایەخانەن لەمیزدا، چونکە حالەتیك دروست دەکەن کە پیی دەوتریت میزی پرۆتیناوی Proteinuria، و شەکریش تیایدا دەبیتە میزی شەکراوی glycosuria.

ئەو پرۆتینانەی، کە لە میزدا هەن لە ژیر بارو دۆخی نەخۆشیداو بایەخیکی کلینیکیان هەیە بریتین لە سیرەمی ئەلبۆمین serum albumin و سیرەمی گلوبیولین Serum globulin و هەردوکیشیان لەخوینەوە وەردەگیرین. هەندیك پاشماوەی ئەلبومین و گلوبیولین تەنانەت لەکەسی ساغیشدا دەردەکەویت لەبارە ئاساییەکاندا بری ئەو پرۆتینەی، کە رۆژانە لەمیزەوە فریێ دەدریت لەنیوان ٣٠ تا ٢٠٠ گرامدایە. هۆی میزی پرۆتین دەگەریتەوە بۆ بوونی ئەلبومین و گلوبیولین لەمیزدا بەخەستی نائاسایی. دوو جۆریش لە میزی پروتیناوی هەیە:

أ–جۆرێکیان لە ئەنجامی ڕووداوێکەوە پەیدا دەبێت و پێی دەڵێن میزی پرۆتینی گەندەیی یا درۆزن یا فسیۆلۆژی.

ب–جۆری دووەم پێی دەڵێن میزی پرۆتینی ڕاستەقینە یا گورچیلەیی. ئەوەی یەکەم لەپاش وەرزشێکی زۆر پەیدا دەبێت یا لەدوای خواردنی خۆراکێکی پڕ لەپرۆتین وەك پەنیرو هێلکە بەتایبەتی ئەگەر هێلکەکە نەکولابو، بەزۆریش لەمنداڵدا لەتەمەنی ٦ تا ١٢ ساڵدا دروست دەبێت و بەزرۆیش لە کچ دا زۆرتر دروست دەبیت وەك لە کورو لەگەڵ نەخۆشی کەم خوینی و گەندە خۆراکیدا دەبیت.

هەرچی جۆری دووەمیشە زۆرتر بڵاوەو بە هۆی ئەم هۆکارانەوە پەیدا دەبیت.

١–بەرکەوتنی سەرما.

٢–وروژاندنیکی زۆری دەماری.

٣–هەوکردن یا لەناو چونی جومگەی میزاوزێ.

٤–تیکەلبونی خوین بەمیز هەروەك لە کاتی یا لە دوای سوری مانگانە بەماوەیەکی کەم پەیدا دەبیت.

٥–خواردنی بریکی زۆر لە دژەتەنەکانی ژەهر antitoxin، لەم بارەدا توش بوون بە میزی ئەلبۆمین albuminaria لە ئەنجامی فریدانی بریکی زۆر لە سیرەمی پروتینی ناو ئەو مادە بەکار هاتوانەوە دەبیت دەتوانریت میزی پرۆتینی لەگەڵ جۆرەکانی دیدا بەهۆی لینۆرینی میزەکەوە جیابکریتەوە، کە هەندیك بارستەی دەرهاویژراوی تایبەتی castsی تیدایە ئەگەر ئەمە نەبوو، واتە هەوکردن یا قرحە لە دەرەوەی گورچیلەدا هەیە.

بوونی ئەم بارستە دەرهاویژراوانە بەلگەی تەواون بۆ توشبوونی گورچیلە، کە لە وانەیە رووکەشە شانەبن و نفرۆن بیانکاتە دەرەوە یا وردکەی دەنوکۆلەداری زبر یا مادەی مۆمی بن. بەشیوەیەکی گشتی ئەم بارستە دەرهاویژراوانە مادەی ئەلبۆمینن یا خانەی بوریچکەیی لەناوچون یا خرۆکەی سور یا خانەی کیمین.

نەخۆشی نفرۆن nephritis:

نەخۆشی نفرۆن، کە زۆرجار پیشی دەوتریت نەخۆشی برایت Brights disense، برتیە لە هەوکردنی گلۆلەی خوین لە تورەکەی بۆماندا، و ئەمەش دەبیتە هۆی گۆرانکاری لەمیزدا، وەك میزی ئەلبۆمینی albuminariaو هۆکەشی بوونی چەند تۆپەلیکی پرۆتینە لە میزدا، و دەبیتە هۆی میزی پرۆتیناوی. لە هەندیك حالەتدا بەتایبەتی لە سکپریدا، ئەم بارە ڕوودەدات و پیی دەوتریت گورچیلەی سکپری Kidney of pregnancy، و بری میز کەم دەبیتەوەو بریك ئەلبۆمینی تیدایە کە دەگاتە ٢٠ تا ٣٠گم لە لیتریك دا.

لە هەندیك جاردا میز خوینی تیدایە، یا هیموگلوبین و بەزۆریش لەگەلیدا پەستانی خوین زیاد دەکات، و سەریەشەش ڕوودەدات و پیی دەلین eclampeia زۆر جار ژەهراوی بوون بە کانزا قورسەکانی، وەك: جیوە، زەرنیخ، بزمۆس، دەبیتە هۆی گۆرانکاری لە نفرۆنەکاندا، و هەندیك لە خانەکانیان دادەمالریت.

گلۆکۆز لە خویندا بە بەلگەیەکی نەخۆشی دانانریت، چونکە لەوانەیەکاتی بیت و لەئەنجامی خواردنیکی پر لە کاربۆهیدرەیت پەیدا بوبیت و پیی دەوتریت شەکری خۆراکی alimentary glylosuria، لەوانەشە کەسەکە توشی میزە شەکرەی گورچیلەیی renal glylosuriaببیت لەوانەشە. لەئەنجامی دەرپەرینیکی لەپری شەکر لە گلایکۆجینەوە پەیدا ببیت بەهۆی تیکچونیکی میکانیزمی شەکرەوە، ئەمانە نابنە هۆی زیادکردنی شەکر لە خویندا.

زۆربوونی شەکر لەخویندا hyperglyceria لەئەنجامی بێ توانای لەش لە بەکارهینانی شەکردا دەبیت.

لەوانەشە میز تەنەکیتۆنیەکانی تیدا بیت ketone hodies و ئەم حالەتەش پیی دەوتریت میزی کیتۆنی Ketonuria، و بە زۆریش خوێ دەدریتە ناو میزەوە لە ٣تا ١٥ ملگم لە کیتۆنەکان ڕۆژانە، کە بریتین لە ئەسیتۆن acetoneو ترشی ئەسیتۆسرکیك acetoacetic acid و ترشی هایدروکسی بیوتریك بیتا، کە بریتین لە ئەنجامەکانی میتابولیزمی چەوری و بری کیتۆنەکانیش بە خواردنی ژەمە چەورەیەکان پاش ڕۆژوگرتن و لەناوچونی شانە چەوریەکان پەیدا دەبیت.

بری کیتۆن کەمکردنەوە بە خواردنی ئەو ژەمانە، دەبیت کە چەوریان کەم تیدایە. هەندیك جاریش لە ئەنجامی تیکچوونەکانی دوای نەخۆشی شەکرە پەیدادەبن، هەروەك توشبون بەهەندیك نەخۆشی دەماری و ئەقلی وەك paresis و tabes لەکاتی سکپری و پاش سرکردن بە ئیسەرو ئەو نەخۆشیانەی تایان لە گەلدایە لە ئەنجامی شکاندنی بەردەوامی چەوریەکانی لەش، بەهۆی تاوە. لەوانەشە میز مادەی ئینڈکان (indican)ی تیدابیت بەبری زۆر گەورەو بەم

حالەتەش دەڵین میزی ئیندکانی (indicaria)، کە لە وانەیە رۆژانە ٤–٢٠ ملگم رۆژانە لە میزەوە فریبدریت، ئەمەش لە ئەنجامی ترشاندنی مادە پرۆتینیەکان لە گەدەو ریخۆڵەدا پەیدا دەبیت، و پەیوەندیان بەتیکچوونەکانی کاری گورچیلەوە نیە. بەلکو لە ئەنجامی تیکچوونەکانی دیکەی لەشەوە پەیدادەبن.

لەوانەشە لە میزدا هەندیك بۆیە هەبن بەتایبەتی پیکهاتوی، وەك: بلیرۆبین Bilirubinو یوروکرۆمۆجین urochromgenو پورفیرین porphrin و رەنگە سروشتیەکەی میزیش دەگەریتەوە بۆ بوونی یورکرۆم urochrome کە لە هیمۆگلۆبینەو لە ئەنجامی زنجیرەیەك کارلیکە وەپەیدا دەبیت وەك .

هیمۆگلۆبین ← هیماتین hematin

بیلیرۆبین ← یوروکرۆمۆجین ← یوروکرۆم urochrome

بوونی یوریوکرۆمۆجین لە میزدا بەلگەیە بۆ بوونی سیل. بلیروبین تاکە بۆیەی زراوە، دەتوانریت لە میزی تازەدا بدۆزریتەوە، کە دەئۆکسیت بۆ بلفرۆدین ئەگەر بەر هەوا بکەویت. لەوانەشە میز بۆیەی ئەنیولین ی تیدا بیت لەکاتی هەوکردنی بۆریچکەکانی هەناسە یا بوونی بەرد لە زراوو زۆربەی نەخۆشیەکانی جگەردا.

لەوانەشە میلانین (melanin)ی تیدا بیت وەك مادەیەکی نائاسایی لەمیزدا. کە زۆرجار لە حالەتی توشبونی بە مەلاریای دریژخایەن یا لە بوونی وەرەمە پیسەکاندا maligancy دا دەبیتو لەو حالەتەدا رەنگی میز رەش دەبیت کاتیك بەرهەوا دەکەویت.

پاڵاوتن filtration:

کاتیك خوین دەچیتە گلولەوە. ریژەیەکی زۆری پلازمای خوین (نزیکەی ٢٠٪)، لەناو تورەکەی بۆماندا دەپالیوریت. بری شلەی پالیوراوی هەردوو گورچیلەکە دەگاتە ١٢٥ ملیلیتر/ خولەكو ئەمەش یەکسانە بە ١٨٠ لتر/ رۆژ. ئەم پالیوراوەش لە پلازمای خوین دەچیت لە هەموو پیکهاتنەکانیدا، تەنها ئەوەندە نەبیت کە ئەم واتە پالیوراوەکە دەتوانین بلیین بێ پرۆتینە، چونکە کیشی گەردی مادە پرۆتینەکان بەرزن بەناوی دیواری مولولە خوینەکانی گلولەدا نارۆن، هەروەها ئەوانەی لە ناو دیواری تورەکەی بۆماندان. ئەم پەردانە دەلاندنیکی گەورەیان بۆ هەموو گەردەکان هەیە کە کیشی گەردیان لەژیر کیشی گەردی پرۆتینی پلازمای خوینەوەیە واتە لەژیر ٧٠,٠٠٠دا.

پاڵاوتن لە تورەکەی بۆماندا لە ئەنجامی پەستانی خوینی ناو مولولەکان capillary pressure دا بیت کە دەگاتە ٧٠ملم جیوە، و ئەمەش لە پەستانی مولولەکانی ناو هەموو لەش زیاترە، کە تەنها ٢٥ ملم جیوەن. پەستانی مولولەیی لە گلۆلەدا پال بە بەشیکی پلازماوە دەنیت (جگە لە پرۆتینەکانی ناوی) بۆ ئەوەی برژیتە ناو تورەکەی بۆمانەوە، بەلام دوو هیز بەرەنگاری ئەم پالاوتنە دەکەن: یەکەمیان پەستانی ئۆزمۆزی ملی colloild osmatic pressure کە لە بوونی چەند جۆریکی جیاواز لە پرۆتینەکانی پلازمای خوین پەیدا دەبیتو دەگاتە نزیکەی ٢٥ ملم جیوە. دووەمیشیان پەستانی ناو تورەکەی بۆمان کەپیی دەلیین پەستانی بۆریچکەtubular pressuien کە لەوانەیە بگاتە ١٥ ملم جیوە. لەسەر ئەم بنچینەیە پەستانی پالاوتنی چالاك offective filtration pressureبریتیە لە بەرئەنجامی ئەم سێ هیزە واتە ٣٠ ملم جیوە.

بری پالیوراو راستەوخۆ هاوریژەیە لەگەل پەستانی پالاوتنی چالاك دا. و هەر هۆکاریك کاربکاتە سەر ئەم پەستانە دەبیتە هۆی گۆران لەتیکرای پالاوتنەکەدا.

لەو هۆکارانەش:

١–کرژبونی خوینبەرە وردە هاتوەکان دەبیتە هۆی دابەزینی پەستانی پالاوتنو لە ئەنجامدا کەمبونی تیکرای پالاوتن.

٢–کرژبوونی خوینبەرە وردە دەرچوەکان دەبیتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی پالاوتن، و ئەگەر ئەم کرژبوونە مام ناوەندی بوو، ئەوا دەبیتە هۆی زیاد کردنی تیکرای پالاوتەکە. بەلام ئەگەر کرژبوون لە خوینبەرە وردە دەرچوەکاندا زۆر بوو، ئەوە دەبیتە هۆی هیواش کردنەوەی رۆیشتنی خوین بەناو گلۆلەکاندا واتە دابەزینی تیکرای

پـاڵاوتن، لەگـەڵ ئـەوەی کـە بەرزبوونـەوە لـە پەسـتانی پاڵاوتنیش دا روی داوە.

٣-سوکە هاندانی سەمپەساوی دەبیتە هۆی کرژبونیکی یەکسان لە هەردوو خوینبەرە وردە هاتوەکان و دەرچوەکاندا، بەشیوەیەك کە تیکرای پاڵاوتن نە بەرز دەبیتەوە و نە نزم. ئەمە ریگـا بـە خویـن دەدات کـە لـە گورچیلەکانـەوە لـەکاتی کتوپری دا بچیت بۆ شانەکانی دی. بێ ئەوەی کاربگاتە سەر تیکرای پاڵاوتن. هەرچی هاندانی سەمپەساویشە بەتایبەتی هاندانی توند دەبیتە هۆی کرژبونیکی بەهیز لـە خوینبـەرە هاتوەکان و دەرچوەکاندا بەشیوەیەك لەم حالەتانەدا، تیکرای پاڵاوتندا دەبەزینیت و نزیکی دەکاتەوە لە سفر.

مژینەوە Reabsorption:

زۆربـەی ئـەو شـلەیەی، کـە دەپـالیوریت جـاریکی دی سـەرلەنوێ لەبەشـە جیاوازەکـانی بوریچکـەکانی گورچیلـەدا دەمژرینەوە، بەشیوەیەك کە لە کۆتاییدا تەنها نزیکـەی ١,٥ لیـتر لـە بنـەرەتی ١٨٠ لیـتر لـە شـلەی پـالیوراو لـەرۆژیکدا فریدەردیتە دەرەوە. کرداری مژینەوە، مژینەوەی ئاو و هەموو ئەو مادانە دەگریتەوە کە تیایدا تواونەتەوە جگە لە پاشەرۆ بەرئەنجامـەکانی، وەك: یۆریـا و کریـاتین وهـی دی. لە ریگـای بـلاوەو پیدارۆیشـتن و گواسـتنەوەی چالاکـەوە لـەناو بۆریچکەکانی گورچیلەدا مژینەوە روو دەدات.

بەشی هەرە گەورەی مژینـەوە لـە بۆریچکـەی پیچاوپیچی نزیکدا proximal convoluted tubule دا رودەدات. لەم بەشـەدا نزیکـەی ٨٠٪ ی ئـاوی پـاڵاوتو و ٨٠٪ی سـودیۆمی پـاڵاوتو سەرلەنوێ دەمژریتەوە ناو خوین.

مژینـەوەی ئـاو بـەپێی یاسـای ئۆزمـۆزی دەبیـت وەك بەرئەنجامیك بـۆ مژینـەوەی ئایۆنـەکانی سـۆدیۆم بـەکرداری گواستنەوەی چالاك. هەروەها لە هەمان بۆریچکەدا هەموو ئەو گلۆکـۆزە دەمژریتـەوە کـە رۆیشـتوە، لەگـەڵ هـەموو ترشـە ئەمینیەکان و مادە بەکەلکەکانی دی و بەهەمان ریژەی مژینی ئاو، بەشیوەیەك، کە ئەو پاڵاوتەیـەی ئەم بەشـەی بۆریچکەکـە بەجیدەهیلیت و دەچیتـە (پیچـی هنلـی)یـەوە Henle s loop و هـەر بەپەسـتانی یەکسـانی isotonic لەگـەڵ خوینـدا دەمینیتەوە، بەڵام قەبارەکەی لە ١٢٥ ملم/ خولەك دا دەبەزیت بۆ ١٦ ملم/ خولەك. پیچی هنلی لەشیوەی Uدایە و لە تویکلی گورچیلەوە دریژ دەبیتەوە بۆ کرۆك و لەپاشدا دەگەریتەوە بۆ تویکـڵ. پیچـی هنلـی لەسـەر بنەچـەی سیسـتمی تـەزوی پیچەوانە Counter Current System کار دەکات بۆ خەسـتی

میز تا سنوری ١٢٠٠ مل ئوزمول/ لیتر بە بەراورد بە نزیکەی ٣٠٠ ملـی ئۆزمـۆڵ/ لـتر بـۆ پـالیوراو ئـەو خوینـەی، کـە پالیوراوەکەی لیوەرگیراوە. خانەکانی بەرزە باڵ ascending limb ئایۆنـەکانی سۆدیۆم بەکرداری گواستنەوەی چـالاك لـە پاڵاوتەکـەوە دەگویزیتـەوە بـۆ شـلەی نیوانـی دەرەوەی بۆریچکەکەو لەویشەوە بۆ ناو لولـە خوینـە نزیکەکان. لەبەر ئـەوەی دیـواری بـەرزە بـال دەلاندنـی ئـاوی تیـدا نـابیت. و هـەندیك لـە ئایۆنـەکانی سـۆدیۆم دەچیتـە نـاو نزمەبالـەوە descending limb بەپێی یاسای بلاوە، چونکە خەستیەکەی لە دەرەوە زۆرترە لە چاو خەستیەکەی لەناوەوەی ئەم بەشەی پیچـی هنلیـدا. بـەهۆی ئـەم ریزبوونـەی گواسـتنەوەی ئایۆنەکانی سودیۆم لە ریگای دیوارەکانی پیچی هنلییەوە لە کرۆکدا پلەدارییەکی دیار لە خەستی ئایۆنەکانی سۆدیۆم دا دەردەکەویت هەر لە تویکلەوە تـا دەگاتـە ناوچـەی حـەوزی گورچیلـە لـە نزیکـەی ٣٠٠ ملـی ئۆزمـول/ لـترەوە بـۆ ١٢٠٠ ملی ئوزمول/ لتر.

قەبارەی ئەو پاڵاوتەیـەی پیچـی هنلـی بـە جیدەهیلیـت و پاریزگـاری خـۆی دەکـات بریتیـیە لـە ١٦ملیلـتر خولـەك و پەستانە کەشی بریتی‌یە لە (٣٠٠ملی ئۆزمول/ لتر).

ئەم پاڵاوتەیە دەچیتە ناو بۆریچکەی پیچاوپیچی دورەوە distal convoluted tubule، کـە تیـایدا بەشـیکی ئاوەکـەی دەمژریـت، لەپاشدا پاڵاوتەکە دەچیتـە جۆگـەی کۆکـەرەوەوە collecting duct کە بەناو کرۆکدا دەروات، و زۆر بەخیرایی ئاوەکەی دەمژریت لەوەش ئۆزمۆزە پەستانی پالاوتەکە بەرز دەبیتەوە بۆ ١٢٠٠ ملی ئۆزمول/لتر هەروەها قەبارەکەشی نزم دەبیتـەوە لـە ١٦ ملیلـتر/ خولـەك وە بـۆ نزیکـەی ١/ مللیـتر/ خولەك یا ١,٥ لتر/ رۆژیك. ئەم بڕەی دوایـی دەچیتـە حـەوزی گورچیلـەوە لـە شـیوەی مـیزدا. سـەرەرای مژینـەوەی ئـاو لـە جۆگەی کۆکەروەدا زۆربەی ئەو سۆدیۆمەش دەمژریتەوە، کە لە جۆگەی پیچاوپیچی نزیك و دووردا نەمژرابوەوە.

مژینەوەی ئاو لە جۆگەی پیچاوپیچ و جۆگەی کۆکەرەوەدا لەژیر کۆنترۆلی هۆرمۆنی دژە میزین Antidiuretic hormone دا دەبیت، کە پیی دەلین ADH و پلی پیشەوەی ژیر میشکە رژین دەریـدەدات. بـروا وایـە، کـە ئـەم هۆرمۆنـە کاردەکاتـە سـەر فراوانکردنی کونە میکرۆسکۆبیەکانی نـاو دیـواری جۆگـەی کۆکـەرەوە، کە گـەردەکانی ئاو یـان پیدا تیپـەردەیت، و بـەوە مژینەوەی ئاو بەشیوەیەکی خیرا تر روودەدات. لەگەل ئەوەی بری ئەو ئاوەی لەجۆگـەی کۆکـەرەوەوە دەمژریت زۆر کـەمترە لـە بـری ئـەو ئـاوەی لـە بۆریچکـەی پیچـاوپیچی نزیکـەوە

دەمژریت کە بریتین لە ١٥ ملیلیتر/ خولەك بە بەراورد بە ١١٠ مللیتر/خولەك لەگەڵ ئەوەشدا کرداری مژینەوەی ئاو لە جۆگەی کۆکەرەوەدا بری میزی کۆتایی دیاریدەکات و هەر گۆرانیك لە بری ئاوی مژراودا دەبیتە گۆرانیکی گەورە لە قەبارەی میزدا. بۆ نمونە ئەگەر بری ئاوی نا مژراو لە مللیتر/ خولەك و بوو بە ٥ مللیتر/ خولەك، ئەوەمانای وایە قەبارەی میزی رۆژانە لە ١,٥ لترەوە دەبیتە ٧,٥ لتر. سەرەرای ئەمەش پەیوەندییەکی گەرانەوەی سالب negative feed baclc هەیە لەنیوان بری ئاوی لەش و هۆرمۆنی دژەمیزین ADHچونکە هەرکاتیك ئاوی لەش زیادیکرد (بەهۆی زۆر ئاو خواردنەوەو خۆراك و خواردنەوەی شلەوە) دەبیتە هۆی وەستاندنی دەردانی هۆرمۆنەکە لەژیر میشکە رژینەوە، کە بەوەش دەلاندنی دیوارەکانی جۆگەی کۆکەرەوە بۆ ئاو کەم دەبیتەوەو لە ئەنجامیشدا دابەزینیکی زۆری کرداری مژینەوەی ئاو، لەبەر ئەوە بری میزی روون زۆر دەبیت. بەپیچەوانەشەوە پاش دابەزینی بری ئاوی لەش (بەهۆی بەرۆژویەتی یا نەخواردنەوەی ئاوو ئارەق کردنەوەی زۆر یا ونکردنی شلەکانی لەش بەریگاکانی دی) ئەوکاتە دەردانی ADH زیاد دەکات و بەوەش دەلاندنی دیواری جۆگەی کۆکەرەوە بۆ ئاو زیاد دەکات و دەبیتە هۆی چالاکی لە مژینەوەی ئاوداو لە ئەنجامیشدا دابەزینی قەبارەی میزی دەرچو، کە خەستیەکەشی بەرز دەبیتەوە (یەکسانە بەسنوری کۆتایی توانای گورچیلەی مرۆڤ کە ١٢٠٠ملی ئۆزمول / لتر)ە

هۆرمۆنیکی دیکەش هەیە رۆلیکی گەورە لە مژینەوەی ئاودا دەبینیت لە جۆگەی کۆکەرەوەدا ئەویش هۆرمۆنی ئەلدۆستیرۆنە Aldosterone کە لەلایەن تویکلی رژینی سەرە گورچیلەوە دەرژریت و توانای مژینەوەی ئایۆنەکانی سۆدیۆم زیاد دەکات. کەمی ئایونەکانی سۆدیۆم دەبیتە هۆی کەم رژاندنی ئەم هۆرمۆنە، هەروەك لە نەخۆشی ئەودیون Addisons diseaدا روودەدات لە ئەنجامی دەبیتە هۆی بەرگرتن لە مژینەوەی سۆدیۆم لە جۆگەی کۆکەرەوەدا، و ئەمەش دەبیتە هۆی سەرنەکەوتنی مژینی ئاو وەك بەرئەنجامیکی لاوەکی بۆ مژینی سودیۆم، و بەوەش لەش بریکی زۆر لەسۆدیۆمی ئاو ون دەکات، کە دەبیتە هۆی تیکچونیکی زۆری شلەکانی لەش لەبارەی قەبارەو خەستی گشتی و پیکهاتەکەیەوە.

ئاو بەندی Edema :

ئاوەبەندی بریتیە لە کۆبوونەوەیەکی ناسروشتی شلەکانی لەش لەناوچەیەکی دیاریکراو یا لە ئەندامیکی لەش یا لە هەموو لەشدا، و ئاوبەندیش لەوانەیە لەناو خانەکان intracellular edema یا دەروەی خانەکان extracellular edema بیت، کە زۆرتر بلاوە.

ئاوبەندی دەبیتە هۆی تیکچونی هەردوو ئەو دوو هیزەی زالن بەسەر ئالوگۆری شلەکاندا لەنیوان خوین و شانەکان، کە بریتین لە پەستانی مولولەکان و پەستانی ئۆزمۆزی ملی. چونکە هەر بەرز بوونەوەیەك لە پەستانی مولولە یا دابەزینی پەستانی ئۆزمۆزی ملی دەبیتە هۆی ئەوەی بری شلە پالیوراوەکان بەناو دیواری مولولەکانی خویندا زۆرتر بیت لەبری گەراوە لەو لولە خوینانەوەو لەپاشدا کۆبوونەوەی شلەکانی لەش لە شانەکاندا پەستانی مولولەیی لەم حالەتانەی خوارەوەدا بەرزدەبیتەوە:

١-فراوانی مولولە خوینبەرەکان artorioles یا تەسکبوونەوەی مولو خوینهینەرەکان venules.

٢-پەککەوتنی دڵ. کە دەبیتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستان لە خوینهینەرەکاندا، چونکە دڵ وای لیدیت ناتوانیت خوین بگەرینیتەوە. ئەگەر پەککەوتنە کە تەنها سکۆلەی راست بگریتەوە، ئەوا بۆ هەموو لەش دەبیت بەلام ئەگەر پەککەوتنەکە لە سکۆلەی چەپدا بیت ئەوا ئاو بەندیەکە تەنها لە سیەکاندا دەبیت و ئەو کاتە پیی دەلین ئاوبەندی سی pulmonary edema.

پەستانی ئۆزمۆزی ملی لەم حالەتانەدا نزم دەبیتەوە:

١–کــــەمی پرۆتینــــەکانی خویـــن (ئەلبۆمینـــەکانو گلوبینەکان) لە ئەنجامی کەمی خۆراك یا بەد خۆراکیو پێی دەلین ئاوبەندی خۆراکی untritional edema.

٢–کەمی پرۆتینەکانی خوین بەهۆی ونکردنیان لە میزەوە لە حالەتی هەندیك لە نەخۆشیەکانی گورچیلە یا ونکردنیان لــە ئــەنجامی ســوتاندنی پلــە ســێوە کــە بەشــیکی زۆری لەش بگریتەوە.

٣–دابەزینی جیاوازی لـە خەسـتی پروتینـەکاندا لەسـەر هـــەردوولای دیـــواری مولولـــەکانی خویـــن لـــە ئـــەنجامی دەرچونیانە لە دیواری لولە خوینەکانەوە بەهۆی سوتاندن یا ژەهراوی بوونی ژەهری میرو هی دی...

٤–کۆبوونــەوەی پرۆتینــەکان لــە شــلەی نیوانــیدا لــە ئەنجامی داخستنی هەندیك لولەی لیمفاوی سەرەکی بەهۆی هەندیك مشەخۆرەوە یا بەهۆی کرۆمکەکانیانەوە هەروەك لە نەخۆشـی دەردەفیـل elephantisisدا دەردەکـەویت، بـەهۆی داخسـتنی لولـە لیمفیـەکانی یـەکیك لـە قاچەکانـەوە بـەهۆی کرمۆکەی کرمی دەزولەبی مشەخۆری wucheraria bancrofti.

راوەستانی خیرای گورچیلەکان Acute renal shutdown:

لەوانەیە یەکیك لە گورچیلەکان یا هەردوکیان بەتەواوی لەکاربوەستن بەهۆی هەوکردنیکی گورچیلەیی خیراوە Acute nephritis، کـەتیایدا نەفرۆنـەکان هەودەکــەنو پــر دەبــن لــە خانەکانی سپی خوین یا رووکەشە خانەکانو بەمەش ریگە لە پالاوتن دەگرن لە تورەکەکانی بۆمانداو هەردووکرداری مژین دەردان لەبەشـەکانی بوریچکەکانی گورچیلـەدا پـەك دەخـەن. لەوانەیـــە ئـــەم جـــۆرە هەوکردنـــە بـــەهۆی ســـتربتۆکوکای (Streptococci) یـەوەبیت هـەروەك لـە هـەوکردنی ئالوەکان یـا گـەرووپا سـورەتاوو لــە هــەندیك جاریشــدا هەوکردنــەکانی پیسـت کـە لـە هـەمان جـۆری بـەکرتیاوە دەبـن، هــەوکردنی گورچیلە لەم حالەتانەدا لە ئەنجامی ژەهری ئەم بەکتریایانەوە پـەیدا نـابیت، بەلکو لە دژە تەنەکانەوە Antibodies کە لــەش دژی ئەم بەکتریایانە دروستیان دەکات.

لە هۆکارەکانی دیکەش تیکچوونی دیواری بۆریچکەکانی گورچیلەیـە لـە ئـەنجامی هـەندیك ژەهــر یــا ئەوکارلیکانــەی تیکەلبوونی خوینی نا گونجاوی بەخشەریکەوە روودەدات.

کــەم کــارکردنی گورچیلــەی دریژخایـــەن Chronic renal insufficiency

ئـــەم حالەتـــە لـــە ئـــەنجامی کەمبوونـــەوەی ژمــــارەی نفرۆنەکانـــەوە دیـــت، لەگـــەڵ ئـــەوەی نفرۆنـــەکان خۆیـــان سروشتین. کەم بوونەوەی ژمارەی نفرۆنەکان لـەم حالەتانـەدا دەبیت:

هــەوکردنی دریــژ خایــەنی گورچیلــەکان یــا نــەمانی گورچیلەیەك یا کـەمیو نـەبونی گورچیلەیـەك بـەزکماکی یـا گـیرانی جۆگـەکانی مـیز بـەهۆی بـەردی گورچیلـەوە یـا رەق بوونی خوینبەرەکان. بە زۆری چارەکی ژمارەی نەفرۆنەکان بەسن بۆ ئەوەی لەش لە پاشەرۆ رزگـار بکـەنو پاریزگـاری باری سروشتی شلەکانی لـەش بکـەن ((ژمارەی تـەواوی ئـەم نفرۆنانـە لـە هـەردوو گورچیلـەدا دوو ملیۆنـە)). بـەلام لـەزۆر جاردا کەسەکە زۆر خویو پرۆتینەکانو شتی دی دەخوات، کـــە دەبنـــە هـــۆی کەمبونـــەوەی ژمـــارەی نفرۆنـــەکانو بەرئەنجامیکی خراپ بۆ لەش پەیدا دەکەن.

لەبەرەچـــەی پەککـــەوتنی ریژەیـــەکی زۆری نفرۆنـــەکان قورسـایی زۆر دەکەویتـە سـەر ئـەو نفرۆنانـەی، کـە مـاونو ئەمەش دەبیتە هۆی زیاد کردنی پالاوتە بەریژەیەکی زیاتر لە کەمبوونـەوەی ژمـارەی نفرۆنـەکان، بـەلام مژینـەوەی شـلەکان جــاریکی دی لــەژیر سروشـــتیەوە دەبیـــت بـــەهۆی بوونـــی ژمارەیـەکی زۆری ئـەو مادانانـەی کاریگەریـــەکی ئۆزمۆزیــان دەبیت لە پالاوتەکەدا، لە دەرئەنجامی ئەم هۆکارانەوە بری میز زیاد دەکـات رۆژانـە سـێ تـا چـوار جـار لەگـەڵ ئـەوەی ژمارەی نفرۆنە کارکەرەکان لە ژمارەی سروشتی زۆر کەمترن.

گرنگترین بەرئە نجامەکانی وەستانی گورچیلەکان بەخیرایی یا بە دریژخایەنی ئەمانەن:

١–ئاوبەندیـەکی گشـتی لـەش بـەهۆی فـرێ نـەدانی بـری ئاوی تەواو بۆ دەرەوە.

٢–ترشـەلۆکی Acidosis ، کـە لـە ئـەنجامی پەککـەوتنی گورچیلەکان لە فریدانی بەرئەنجامەکانی میتابولیمی ترشەوە پەیدا دەبیت.

٣–بەرزبوونـەوەی خەسـتی پۆتاسـیۆم (فـرە پۆتاسـیۆمی hyperkalemia) لــــە ئــــەنجامی فرینــــەدانی پۆتاســــیۆم بەبری تەواو.

٤–بـەرز بوونـەوەی پاشـەرۆ نایترۆجینـەکان بەتایبـەتی یۆریا لە لەشدا. لە ئەنجامی فرێ نەدانی بەخیرایيو بەمەش دەلیـــن یۆریمیـــا uremia. لـــەپاش هەفتەیـــەك لەوەســـتانی گورچیلەکان هەستەکان لەدەست دەچن و کەسەکە دەکەویتە حالەتی لەهۆش خۆچوونەوە Coma کە بروا وایە لە ئەنجامی ترشـەلۆکیدا پـەیدا ببیـت، لـەکاتی لـەهۆش خۆچونەکـە یـا بورانەوەکـە جولـە هەناسـەییەکان زیـاد دەکـەن بــۆ جــێ گرتنەوەی میتابولیزمی ترشی. بەلام پیش مردن بە دوو رۆژ پەستانی خوین دەست دەکات بە نرم بوونـەوە، و ئـەم نـرم

ریگاوبان

صدیق محمد ئەحمەد
زانکۆی سلیمانی /کۆلیژی ئەندازیاری

پیشەکی: ئاشکرایە کە ریگاوبان یەکیکە لە هۆکارە هەرە گرنگەکانی هاتوچۆو پەیوەندیکردن لەنیوان چین و تویژەکانی مرۆڤایەتیدا.

ریگاکانیش بەشیوەیەکی گشتی بەگویرەی ئەم خالانەی خوارەوە دروست دەکرین:

١-قەبارەی هاتوچۆ: Volume of Traffic

جەنجالی ریگاکە، ئایا ئەو ریگایە (جەنجالە، ناوەندە یان ئاسایییە).

٢-قورسایی: Tonnage

رەچاوکردنی قورسایی ئەو ئوتومبیلە بارهەلگرانە کە پیشبینی دەکریت ئەو ریگا بەکار بهینن.

٣-شوین و فرمانی ریگاکە: Location & Function

واتە ئایا ئەو ڕێگایە، ڕێگای نێوان دوو شارە یان دوو گوندە ....هتد، و ئایا ئەم ڕێگایە لە ڕووی قورسایییەوە، چ جۆرە ئۆتۆمبیلێکی بارهەڵگری پیا تێپەڕدەبێت، ئەم خاڵەشیان باشترین ڕێگایەو ئەندازیاران زیاتر ڕێگاکان بەگوێرەی ئەم خاڵە دروست دەکەن.

ڕێگاکان بەشێوەیەکی سەرەکی چوار جۆرن:

١-ڕێگا نێودەوڵەتییەکان: ئەو ڕێگایانەن کە لەسەر سنوورن و دوو دەوڵەت بەیەکتر دەگەیەنن، ئەم ڕێگایانە بەلایەنی کەمەوە دەبێت دوو ساید بن.

٢-ئەو ڕێگایانەی کە شارەکان یان ولایەتەکان بەیەکتر دەگەیەنن.

٣-ئەو ڕێگایانەی کە گوندەکان بەیەکتر دەگەیەنن، ئەم ڕێگایانەش بەزۆری ڕێگای گڵن.

جۆرێکی تایبەت لە ڕێگا هەیە پێی دەووترێت ڕێگای خێرا، ئەمانەش بریتین لەو ڕێگایانەی کە تەنها ئۆتۆمبیلە خێراکانی پێدا تێپەڕ دەبێت،و ڕێگە نادرێت پاسکیل و تراکتۆر یان ئەو ئۆتۆمبیلانەی پێدا تیپەڕببێت کە خێرایییەکانیان کەمتر بێت لە (٦٠کم /سەعات). ئەم ڕێگایانە بەلایەنی کەمەوە لە چوار ساید پێك هاتوون، و سایدەکانیش لەیەکتر جیاکراونەتەوە. لەم جۆرە ڕێگایانەدا، پێچ کردنەوەی ئۆتۆمبیلەکان لەسەر پردەوە دەبێت، ئەمەش هۆکارێکی گرنگی دیکەیە بۆ کەم کردنەوەی ڕووداوەکانی هاتوچۆو بەفیڕنەدانی کات.

ئـەو لیكۆڵینەوانـەی كـە لـەكاتی بردنـی ریگایـەك بەناوچەیەكدا پێویستن:

١-لیكۆڵینەوە ئابوریەكان: Economical studies

لیكۆڵینەوەی تەواو سەبارەت بەباری ئابوری و گەشەی دانیشتوان لەداهاتوودا، هەروەها دەست نیشان كرنی ئەو زەوییە كشتوكاڵییە گرنگانەی كە لەو ناوچەیەدا هەن، بۆ ئەوەی بتوانریت سود لەو ریگایە وەربگیریت بۆ مەبەستی گواستنەوەی بەروبومە كشتوكاڵییەكانی ئەو ناوچەیە، هەروەها رەچاوكردنی هەر شوینیكی گشتی لەو ناوچەیە وەك شوینە پیشەسازیی و پەروەردەیی و بازرگانییەكان، و خەملاندنی گونجاو بۆ فراوان بوونیان لە داهاتوودا.

٢-سەرچاوەی داهات: Financial Studies

ئاستی ئابووری ئەو دەستەیەی كە دروستكردنی ئەو ریگایە ئەنجام دەدات پێویستە بزانریت، تاكو ئەندازیاران بتوانن بەپێی ئەو داهاتە نەخشەسازی ئەو ریگایە بكەن.

٣-لیكۆڵینەوەی تەواو سەبارەت بە قەبارەی هاتوچۆ (جەنجالی ریگاكە) و جۆرو قورسی ئەو ئۆتۆمبیلانەی كە پیشبینی دەكریت ئەو ریگایە بەكاربهینن تاكو نەخشەی گونجاو بۆ ئەو ریگایە بكیشریت بەشێوەیەك كە ئاسانكاری بكریت بۆ كەمكردنەوەی رووداوەكانی هاتوچۆ ئەمەش بەفراوان كردنی ریگاكەو دانانی نیشانەكانی هاتوچۆ Ttaffic Signs، هەروەها خەملاندنی كیشی گەورەترین ئۆتۆمبیل كە پیشبینی دەكریت ئەو ریگایە بەكار بهینیت.

٤-ئەو لیكۆڵینەوانەی كە پەیوەندییان بەئەندازیارییەوە هەیە، ئەمانەش بریتین لە:

-مەسحی تۆپۆگرافی ناوچەكە، بۆ ئەوەی ریرەوی ریگاكەی لەسەر دیاری بكریت.

-پشكنینی ئەو خاكەی كە ریگاكەی لەسەردادەنریت، ئەمەش پێویستە ئەنجام بدریت بۆ ئەوەی سروشتی ئەوخاكە بزانریت.

-تەمەنی ریگاكە: واتە نەخشەسازی ریگاكە بۆ چەند ساڵ دەكریت بێ ئەوەی تایبەتمەندییە ئەندازەییەكانی لە دەست بدات.

-ئەو كیشەو گرفتانەی كە پیشبینی دەكریت توشمان بیت لەكاتی جێ بەجێ كردنی ریگاكەداو دانانی ریگەچارەی گونجاو بۆیان، وەك لەكاتی دروست كردنی پردەكاندا (قنترة)، دەركردنی ئەو ئاوەی كە پێویستمان پێ نییە بەهۆی ماتۆرەوە، یاخود گۆرینی ریرەوی ئاوەكە هەتاكو كارەكانمان ئەنجام دەدەین.

-بوونی كریكار (Labour) و شتو مەكی پێویست بۆ دروست كردنی ریگاكە لەو ناوچەیەدا، بۆ نمونە ئەگەر ئەو ناوچەیە ناوچەیەكی سەر سنووربیت لەوانەیە ئیشكردن تیایدا ئاسایی نەبیت، یان لەوانەیە دووربیت و شۆفیرەكان بە پارەیەكی زۆر شتو مەكت بۆ بهینن، یان لەوانەیە ئەو ناوچەیە دووربیت و كریكارەكان هەتا بگەنە ئەو ناوچەیە چەند سەعاتیكیان پێ بچیت، بەمەش كارەكەت دوا دەكەویت.

ئەو فاكتەرانەی كە ریرەوی ریگایەك دیاری دەكەن، لەكاتی دابەزاندنی چەقە هیلی (Center Line) ریگاكەدا لە پلانەوە بۆ سەر زەوی:

كۆمەلیك هۆكارهەن كەلەكاتی جێبەجێكردنی ریگایەكدا ئەندازیار ناچار دەكەن كە لەو ریرەوە لابدات كە لە پلان دا ئاماژەی بۆ كراوە، گرنترین ئەو هۆكارانەش ئەمانەن:

١-ژمارەو جۆری ئەو ئۆتومبیلانەی كە پیشبینی دەكریت ئەو ریگایە بەكاربهینن: وەك لەپیشەوە باسمان كرد، پێویستە لیكۆڵینەوە ئابوورییەكان و لیكۆڵینەوەی تەواو سەبارەت بەهاتوچۆ ئەنجام بدریت، ئەم لیكۆڵینەوانەش زانیارییەكی گشتی دەبەخشیت سەبارەت بەژمارەو جۆری ئەو تۆتومبیلانەی كە پیشبینی دەكریت ئەو ریگایە بەكاربهینن، ئەگەر:

-جوولە هیواش (لەسەرخۆ) بوو، وەكو تراكتۆرو عەرەبانەو ....هتد، ئاساییە ئەگەر ریگاكە پیچاوپیچی زۆریشی تیدابیت.

-جوولە خیرابیت، پێویستە تا دتوانین ریگاكە بەریكی دروست بكەین.

-جوولە خیرابوو و ریگاكە قەرەباڵغیش بوو، پێویستە ریگاكە تایبەتمەندی خۆی هەبیت وەك پیچ كردنەوە لەسەر پردەوەو، جیاكردنەوەی سایدەكان لەیەكتر.

٢-ئەو خالانەی كە ریرەوی ریگایەك ناچار دەكەن بشكیتەوە، ئەمانەش بەشیوەیەكی سەرەكی دوو جۆرن:

أ-ئەو خالانەی كە ریگا پیوستە پیایاندا تیپەربێت، ئەمانەش ئەو خالانەن كە لەوانەیە لەرووی كۆمەلایەتی یان ئابوورییەوە گرنگ بن، وەك شارۆچكەیەك یان گوندیك كە بەرووبوومی كشتوكالی یان ئاژەلی، یان دانیشتوانیكی زۆری هەبیت، یان پردیك كە پیشتر دروست كرابیت لەسەر

جۆگەیەك یان رووباریك واچاكترە ئەو پردە بەكاربهێنیت و پردیكی نوێ دروست نەكریت.

ب-ئەو خاڵانەی كە ریگا نابیت پیایاندا تێپەرببیت:

لەكاتێكدا شوێنیكی ئاینی پیرۆز، گۆرستانیك، دامەزراوەیەكی گرانبەهای وەك نەخۆشخانەیەك یان قوتابخانەیەك، یان زەلكاویك دەكەویتە سەر ریرەوی ریگا پیویستە ریگاكە لابدریتەوە بۆ ئەوەی تایبەتمەندییە ئەندازەییەكانی لە دەست نەدات.

٣-تۆپۆگرافی ناوچەكە: ئەمەش خالیكی گرنگی دیكە كە دەبیتە هۆی دەست نیشان كردنی ریرەوی ریگاكە، بۆ نموونە ئەگەر ناوچەكە ناوچەیەكی شاخاوی بیت، پیویستە ریگاكە لە شوینیكەوە بەریت كە كەمترین لاری (Slope) و باشترین دووری بینراو (Sight distance) بەدەستەوە بدات.

هەندیك جار ریرەوی ریگاكە پیویستە بشكیتەوە لە كاتیكدا كە شیویكی قووڵ یان بەرز دیتە ریت، بۆ ئەوەی پركردنەوە یان برین (Cut or Fill) یكی زۆر ئەنجام نەدریت.

٤-بۆ ئەوەی ئەو ریگایە تایبەتمەندییە ئەندازەییەكانی لەدەست نەدات، پیویستە بەشیوەیەك دابنریت كە لارییەكی گونجاوی هەبیت، ئەو دوورییەی كە شۆفیریك دەتوانیت ببینیت لەكاتیكدا دانیشتوە لەناو ئۆتومبیلەكەیدا پیویستە زیاتربیت لەودوورییەی كە پیویستە بۆ وەستاندنەوەی ئۆتومبیلەكەی كاتیك بەخیراییەكی دیاریكراو لەسەر ریگایەك دەروات.

٥-جۆگە، رووبار یان ریگەی ئاسنین، لەكاتیك دا دەكەونە سەر ریرەوی ریگایەك هۆكاریكی گرنگی دیكەن كەدەبنە هۆی شكانەوەی ریگاكەمان.

لەكاتیك دا ریگا رووباریك، جۆگەیەك یان ریگەیەكی ئاسنین دەبریت باشتروایە كە بەشیوەیەكی ستوونی بیان بریت، شوینی پردەكە لەسەر رووبارەكە پیویستە دەست نیشان بكریت ئەویش بەرەچاوكردنی ئەو مەرجانەی كە لە بناغە (Foundation) دا هەیە، واتە تادەتوانریت كۆتاییەكانی پردەكە لەسەر خاكیك دابنریت كە پتەوو رەق بیت، بەلام زۆر بەكەمی واریك دەكەویت كە ئەو شوینەی بەگونجاوی دەزانریت بۆ ئەوەی پردەكەی لەسەر دروست بكەین لەسەر ریرەو (مسار)ی ریگاكەمان بیت، بەمەش ریگاكەمان پیویستە بشكیتەوە بۆ سەر پردەكە.

٦-ئاستی لافاو لەناوچەكەدا:

بەرزترین ئاستی لافاو كە رووی دابیت لەو ناوچەیەدا پیویستە بزانریت، ریگاش دەبیت لە شوینیكەوە ببریت كە بەلایەنی كەمەوە ٦٠ سم لە سەر رووی بەرزترین ئاستی لافاوەوە بیت لەناوچەكەدا.

لەناوچەشاخاویەكاندا پیویستە ریگاكانمان بەقەدپالی شاخەكاندا ببەین، بەشیوەیەك دابنریت كە دژی ئاراستەی بابیت و هەروەها روەو هەتاویش بیت و بۆ ئەوەی ئەو بەفرەی كەلی دەباریت زوو بتویتەوەو كیشە بۆ هاتوچۆ دروست نەكات.

٧-مەرجە جیولۆجییەكان Geological Conditions

ریگا پیوستە بەسەر خاكیكی شیاودا ببریت بۆ ئەوەی بناغەیەكی باشی هەبیت. هەروەها ریگا پیوستە بەشیوەیەك دروست بكریت كە لەكاتی باران بارین دا ئاوی لەسەر نەمینیتەوە، ئەمەش بە بەرزكردنەوەی ناوەراستی جادەكە، بری ئەم بەرز كردنەوەیەش بەندە لەسەر بری باران بارین و جۆری ئەو مادەیەی كە رووی جادەكەی لی دروست دەكریت.

پركردنەوە یان هەلكەندن لە خاكی بەردین دا گونجاو نییە، هەلكەندنی خاكی بەردین ئامیری پیشكەوتوو ئیشی زۆری دەویت، ئەمەش لەرووی ئەندازیارییەوە پەسەند ناكریت چونكە پارەو كاتیكی زۆری دەویت، هەروەها پركردنەوەش لە خاكی بەردیندا لەوانەیە ببیتە هۆی خلیسكان و لەیەكترجیابوونەوەی خاكە بەردینەكەو بەشە پركراوەكە، بەتایبەتی لەرووە لیژەكاندا (Slopes).

٨-بوونی كریكارو مادەی پیویست بۆ دروست كردنی ریگاكە:

ریگا پیوستە بەشوینیك دا ببریت كە كریكارو مادەی پیویستی بۆ دروستكردنی ریگاكە بەئاسانی تیدا دەست بكەویت.

٩-نەبردنی ریگا بەناو شار یان گونددا:

ریگا پیویستە بەقەراغی شار یان گونددا تیپەر ببیت، بۆ ئەوەی هاتوچۆی لاوەكی وەك ئۆتومبیلەكانی ناوخۆو تراكترۆ پاسكیلی پیدا تیپەر نەبیت، هەروەها بۆ ئەوەی هاولاتیانیش بەدووربن لەرووداوەكانی ئۆتۆمبیل.

١٠-ناوچە رامیاری یان بیانییەكان:

ریگا نابیت لەناوچەیەكی بیگانەدا تیپەرببیت، بۆ ئەوەی كیشەی نیودەولەتی یان رامیاری دروست نەكات.

١١-بێ تاقەتی لەریگا راست و تەختەكان دا : Monotony of straight roads

لەناوچە تەختەكاندا نابیت ریگا بۆ دوورییەكی زۆر بەسروشتی خاكەكە واتە بەریكی دروست بكریت، چونكە دەبیتە هۆی بیتاقەتی شۆفیرو لەوانەیە خەوی لی بكەویت، لەبەر ئەوە واچاكترە بۆ هەر پینج كیلۆمەتریك (٥كم) لەریگاكە پیچیكی تی بخریت بۆ ئەوەی شۆفیر بەئاگا بیتەوەو خەوی لی نەكەویت.

زانایان دەگەنە لێواری گەردون

نەزیرە محمد
پسپۆڕی بایۆلۆژی

زانا گەردونناسەکان توانیان سەرکەوتنی تازە بەدەست بهێنن لە دۆزینەوەی نهێنیەکانی ئەم گەردوونە بێ سنورە کە پێشتر هیچ کەسێك پێی نەگەیشتوە، زاناکان بەهۆی ئەو ئامێری بینینانەی کە هەیانە دەتوانن سەیری بەشێکی گەردون بکەن کە مەجەرەکان تێیدا لێرەو لەوێ وەك یاقوت بلاوبونەتەوە.

بەهۆی ئەو وێنانەی کە لە تەلسکۆبی پێشکەوتوو لەروانگە ژاپۆنییەکانەوە لە هاوای وەرگیراوە. دەتوانرێت چاودێری ئەم گەردونەی پێ بکرێت، کە گەردونێکە رەهەندێکی خەیالاوی هەیە،

توانراوە کۆمەڵێك وێنە بۆ گەردونی فراوان بەهۆی ئاراستە کردنی هاوێنەکان بەرەو جەمسەری باکوری گەلاکسی خۆر وەربگرێت، کە ئەمەش دیمەنێکە تارادەیەك ژمارەی ئەستێرەو هەسارەکان لە گەلاکسییە هاوسێکان یان نزیکەکانی دی کەمترە.

وێنەی گەلاکسیە گەورەکان بەشێوەیەکی خوارو خێچ دەردەخات. و هەندێکیان بچوك و کز لە رەنگی شینی توخ، لەگەڵ گەلاکس و تەنە ئاسمانییەکان بەشێوەی سوری بریقەدارن، زاناکان لەو بروایەدان کە ئەستێرەی تازە پێگەیشتوبن و پڕبن لە تۆزی گەردونی، و بەدەست کەوتنی ئەو وێنانەی کەزۆر دور ورونن، ئاماژەبەوە دەدات کە بە یەکەم ئەرکە گرنگەکانی روانگەی ژاپۆنی دەژمێردێت کە لەساڵی ١٩٩٨دا دەستی بەکار کردوە.

ئەم ڕوانگەیە تلسکۆبێکی گەورەی هەیە کە قەبارەی هاوێنەکەی ٨,٢ مەترەو لەوانەیە وردترین جۆر بێت لە جیهاندا.

رونی و وردبینی وێنەکان سەرنجی زانا گەردونناسەکان بەلای خۆیدا راکێشاوە، ئەو لێکۆڵینەوەو توێژینەوانەی کە لەسەر ئەم وێنە وەرگیراوانە کراون دەریبیان خستوە کە قەبارەی ئەو گەلاکسییانەی کەدەرکەوتون نزیکەی ٩٠٪ ئەوتیشکە دروست دەکەن کە لە گەلاکسییەکانی گەردون دا هەن.

ئەو ئەنجامانەی کە لە روانگەی ژاپۆنییەوە بەدەست هاتون، جیاوازن لەوەی کە ڕوانگەی زەبەلاح و پێشکەوتوی هابلی ئەمەریکی، بەدەستی هاتون کە بۆ دۆزینەوەی نهێنییەکانی گەردوونی فراوان و قوڵ دامەزراوەو جیاوازی لەنێوانیاندا وردی بەرئەنجامەکانی یەکەم لە چاو ئەوەی دووەمدا دەردەخات.

***روناکییەکانی قوڵایی:**

بەهۆی شیکاری ئەو وێنانەی کە لە تەلەسکۆبەکەی روانگەی یابانی کە پێی دەوترێت سوپارۆگرتونی، زاناکان توانیویانە هەموو ئەو پێچخواردنەو لێوارەکانی گەردوون کە دەتوانرێت سەیر بکرێت و وێنە یان گرتووە.

ئێستا شتێکی ئەوتۆ نەماوە لە گەلاکسیە لاوازە تیشك کەمەکانی گۆشەفراوانەکانی گەردوندا کەبیدۆزنەوە، بەلام لەگەڵ ئەوەی کە بینینەکانی تەلسکۆبی سوپارد بەشی هەرە زۆری ئەو تیشکەی کە لە گەلاکسییەکانی ئەم گەردوونەوە دێت بینیوە، ئەو وێنانەی کەمانگە دەستکردەکان گرتویانە دەریان خستووە کە ئەو روناکییەی کە لە قوڵایی گەردووندا هەیە دەگاتە سێ ئەوەندەی ئەوەی کە بەم تەلسکۆبە گیراوە، لەبەر ئەوە زاناکان دەڵێن ئەوەمان لاروونە کە زۆربەی ئەو روناکییەی لەم گەردوونەدا دیت، ئەوەنییە کە لە گەلاکسییەکانەوە دیت و ئەمەش جۆرێك لە تەم و مژو پرسیاری هەمە چەشنەی وروژاندووە.

Internet

فرە فرمێسک کردنو ئاوکردنی چاو

Epiphora

نووسینی: دکتۆر کاوە قادر قەرەداخی
شارەزای نەشتەرگەریو نەخۆشیەکانی چاو

فرمیسك شلەیەکی روونی ئاوی نیمچە ئەلکالیە کە ئاو و خوێی سودیوم کلورايد پیك هینەری سەرەکیەتی.

تا رادەیەك دژە بەکتریای تیادایە وەکو لایزۆزایم.

بەشیوەیەکی ریكو پیك دەردەدریت لە فرمیسك رژینەکانەوە کە رژینی تایبەتین دەکەونە سەرەوەو دەرەوەی ژیر پیلوی سەرەوەی هەر چاویك.

فرمیسك رووی پیشەوەی گۆی چاو و ژیر پیلوەکان تەرو شیدارو پاکژ دەکاتەوەو بە بەردەوامی.

بەشیکی زۆری دەبیت بەهەلمو زیادەکەی لە کونیلەکانی فرمیسك بەرەوە دەرۆن کە دووانن لە هەرچاویك داو نزیکەی (٢ملم) دریژنو دەکەونە نزیك گۆشەی ناوەوەی سەر لیواری پیلوەکان. لیرەشەوە بۆ بۆریچکەی فرمیسك کە (٨-

١٠ملم) دەبنو بۆ توورەکەی فرمیسك کە دەکەویتە ئەم لاو ئەولای کەپووەوە. تورەکەی فرمیسك دریژی نزیکەی (١٠ملم) دەبیت.

کۆتایی ئەم تورەکەیەش بە بۆریچکەیەکی (١٢ ملم) ی دیت کە پێی دەلین فرمیسکە بۆری کەپوو لە کوتاییەکەیدا زمانەیەك هەیە پێی دەلین زمانەی هاسنەر Hasner s Valve و لە بۆشایی پشتەوەی کەپوودا دەکریتەوە.

٧٠٪ی فرمیسك بە بۆریچکەی فرمیسك بەری خوارووودا دەروات بەشەکەی دیکەشی بە بۆریچکەی سەرەوەدا لە هەرچاویکدا.

لە هۆیەکانی فرەفرمیسك کردنی چاو:

١-زیاد دروست بوونو دەردانی فرمیسك لەلایەن رژینی فرمیسك رژینەکانەوە.

لەکاتی کاردانەوەی چاوەکە بۆ ئازارو سووتانەوە، بریندار بوون و هەوکردنی کورنیاو لکاوە، یان کاردانەوە بۆ هەلچوونی باری دەروونی و گریان و ئازار. بەلابردن و چارەسەری هۆیەکەی فرە ئاوکردنی چاوەکە چاك دەبێت.

٢-گیرانی دەرچەکانی فرمیسك بەر یان تەسك بوونەوەی:

*تەسك بوونەوە بەهۆی تەمەنەوە یان هەلگەرانەوەی پیلوی دەرەوە.

*زەبر بەرکەوتنی چاوو لووت (کەپوو) کە کار لە بوریچکە فرمیسك بەر یان تورەکەی فرمیسك بکەن و زیانیان پێ بگات.

*هەوکردن و سووتاندنەوەی گیرفانەکانی کەپووی دریژخایەن.

***هەوکردنی (تورەکەی) فرمیسك.**

*گیران و تەسك بوونەوەی بەهۆی تەنی بیگانە وەکو برژانگ، یان هەندیك مشەخۆر کە گەراکانیان لەناو پیلوەکاندا دادەنینن.

*زگماکی: کۆتایی فرمیسکە بۆری کەبوو نزیك زمانەی هاسنەر بەداخراوی دەمینیتەوە.

چارەسەری گیران و تەسك بوونەوەی دەرچەکانی فرمیسك بەر

*گیران و تەسك بوونەوەی کونیلەی فرمیسك بەئاسانی بە

نەشتەرگەری بچووك دەکریت و دەمی کونەکە گەورە دەکریت.

***گیرانی بوریچکەکانی فرمیسك بەر:**

زۆر جار بەتی پەراندنی تەلیکی تایبەت بەناو بۆریچکەکاندا یان بەشتن لەژیر پەستاندا، تەسك بوونەوەکە یان گیرانی بۆریچکەکە بەردەبیت.

یان بەنەشتەرگەری تایبەت و نەبیت بۆرییەکی تایبەتی لاستیکی یان سلیکۆن لەناویا بەجێ بهیلریت بۆ ماوەیەکی زۆر بۆ ئەوەی کویر نەبیتەوە.

*گیرانی یان کویربوونەوەی فرمیسکە بۆری کەپوو کە لەهەموویان زیاتر باوە بەنەشتەرگەری تایبەت دەبیت تیایدا توورەکەی فرمیسك دەبەستریتەوە بە ناو بۆشایی لووتەوە بەدەرچەیەکی دەستکردو بۆری تایبەتی تی هەلدەکیشریت کە ئەم بۆرییە لە کونیلەکانی فرمیسك، بۆریچکەکان،، توورەکەی فرمیسك هەلدەکیشرین و دوو جەمسەرەکەی لەناو بۆشایی لووتدا گرێ دەدرین پیکەوە، دەبیت شەش مانگ یان زیاتر لیرەدا بمینیتەوە بۆ ئەوەی ئەو دەرچە دەستکردە کویرنەبیتەوە، دوایی لادەبریت.

***فرە فرمیسك کردنی زگماکی:**

چارەسەری بەشیلان (مەساجی) تورەکەی فرمیسك بە پەنجە زۆر جار دەکریتەوە، یان لەژیربەنجدا لەدوای تەمەنی شەش مانگییەوە دەتوانریت بە تەلیکی تایبەتی کە ئاراستەی ناوتورەکەی فرمیسك دەکریت و لەویشەوە بۆ ناو فرمیسکە بۆری کەپوو و کۆتایی ئەم بۆرییە دەکریتەوە. دەتوانریت تا دووجار ئەم کارە دووبارەبکریتەوە. ئەگەر بەمەش چارەسەرنەکرا، بەنەشتەرگەری و دانانی بۆریچکەیەکی تایبەتی دەبیت کە توورەکەی فرمیسك بەناو بۆشایی کەپووەوە دەبەستریتەوە.

بەپەرلەکردنی زانیارییەکان لەئینتەرنێت دا

باوکی ڤارۆنا

تـۆڕی ئینتـەرنێت پێشـکەوتن و گەشـەپێدانی زۆری بەسـەردا هـاتووەو ئاسـانکاری زۆری لـە ئـاڵوگۆڕکردنی نامـەناردن send message و لە مامەڵـەکردنی پـارەوپول داکـردوە. هـەروەها شۆڕشـێکی تـەکنۆلۆژیای زانیـاری زۆر گەورەی لە جیهاندا بڵاوکردۆتەوەو کاریگەرییەکی بەهێزی لە زیـادکردنی بەرهەمـهێنان و گۆڕانکـاری لـەژێرخانی ئـابوری وڵاتاندا هەیەو زۆر بازاڕی گەرم و تازەی داهێناوە، یەکێك لەو بازارانەش بریتییە لە بازرگانی ئەلیکترۆنی e-Business یا بـازاری ئـەلیکترۆنی e-shopping یـا جێبـەجێکردنی کـاری بانقـەکان لـەرێی ئینتەرنیتـەوە Internet Banking

واتە بازرگان هەر لەماڵی خـۆی یـا لـە نوسـینگەکەی بەهۆی تۆری ئینتەرنیتـەوە، پـەیوەندی بەشـوینەکانی مەبەسـتی دەکـات و هـەموو قۆناغـەکانی مامەڵـەکردن و کریـن و فرۆشـتن و کـاری بـانق و لـە کۆتایشـدا گواسـتنەوەی کەلوپەلـەکانیش هـەمووی بـەهۆی ئـامیری کۆمپیوتـەرو ئینتەرنیتەوە ئەنجام دەدریت.

هەرچـەندە ئـەم تـۆرە سـودو کـەلکی زۆری بەمرۆڤایـەتی گـەیاندووە بـەڵام لەهـەمان کـاتدا خـالی لاوازی هەیـە کـە ریگەیەکە بۆ کۆنترۆڵی تۆرەکەو دزینی زانیارییەکان و دەست بەسـەراگرتنی زانیـاری زۆر گرنگ و تایبـەتی دەکریـت کـە لـە لایەن شارەزایانی تایبەتی لەریگری (Hackers) لە ناوتۆرەکە بەریوە دەچیت.

لەبـەر ئـەوە ئـەم تـۆرە بۆتـە جیگـای نیگـەرانی زۆر وولات و کۆمپامنیاکـانی بازرگانی ئەلیکترۆنی و لـەو روەوە چـەندەها ریکخـراو هاتونەتە کایەوە کەپیوانـەو ریسای تایبەتیان داناوە بۆ دلنیابوون لە ئالوگۆرکردنی زانیـاری و دۆکیۆمنتـە گرنگـەکان لـەنیوان لایەنـە جیاوازەکـاندا لـەرێی

ئینتەرنێتەوە، کە زۆر لە کۆمپانیاکان ملیۆنەها دۆلار سەرف دەکەن بۆ بەهێزکردنی ئاسایشی سیستمی زانیاری و دڵنیابوون لەدەست دزینی.

هەرچەندە بیرۆکەی نوێ و بەرنامەی تایبەتی دروست کراون بۆ پرۆسەی تەشفیکردنی زانیارییەکان کە دەبێتە هۆی پاراستن و ئەمنیەتی بەیانەکان (Datas) سەد لە سەر سەد.

کەواتە بۆ پارساتنی دۆکیومێنت و زانیارییەکان پرۆسەی تەشفیرکردن باشترین ڕێگایە.

بە پەرلەکردن چی یە؟

بەپەرلەکردن Encryption بریتی یە لە پرۆسەی گۆڕینی بەیانەکان (زانیارییەکان) بۆ کۆمەڵی رموزو هێماو نیشانە کە ناتوانرێت بخوێنرێتەوە لەکاتی ڕەوانەوەکردنی بۆکەسی دیاریکراو کەهیچ لایەنێکی دی ناتوانێت دەستی بکەوێت. ئەم پرۆسەیە بەزرترین پلەی دڵنیایی و ئەمنیەتی زانیاریەکان دێنێتە دی و متمانەی زیاتری پێ دەکرێت.

لەگەڵ فراوان بوونی تۆڕی ئینتەرنێت و زیادبوونی ئاڵوگۆڕی زانیارییەکان و گەورەبوونی بازاڕی ئەلەکترۆنی کە زۆربەی کۆمپانیاکان پشت دەبەستن بە بەریدی E-mail لە کارەکانیاندا.

لەهەمان کاتیشدا پرۆسەی تەشفیرکردن و پێشکەوتن گەشەی زۆری بەخۆیەوە بینیوە.

تەشفیرکردن زۆر لێکدانەوەو بیرۆکەی جیاوازییان هەیە بەڵام بنچینەکەیان هەمان ماناو ئیش دەکەن، وەکو لێبوردنی شەرعی (authentication) کە دۆکیومێنتێکی دیاریکراو پەیوەست دەکرێت بەکلیلێکی تاک (Key) ئەم کلیلە وەکو ئیمزای ژمارەیی (digital signature) کاردەکات.

هەروەها نمونەی تریش وەکو پولی کاتی ژمارەیی (digital time stamp) کە دۆکیومێنتەکە پەیوەست دەکرێت بەکاتی ناردنیەوە.

جیاوازی نێوان تەشفیر (encryption) لەگەڵ هێماکردن (encoding):

هێماکاردن encoding بریتی یە لە پرۆسەی گۆڕینی زانیارییەکان لەشێوەیەکی دیاریکراوەوە بۆ شێوەیەکی دی بەپێی سیستمێکی تایبەتی، کە هەموو زانیارییەکان دەگۆڕێتە سەر شێوە تازەکە، کە سیستمی تایبەتی دەتوانێت بیخوێنێتەوەو لێی تێبگات.

فایلاتی دەنگی audio Files لەسەر شێوەی Wav . دەبێت کەبریتی یە لە نیشانەی دەنگی کە گۆڕاوەتە سەر داتای دیجتاڵ Digital Datas بەهۆی سیستمێکی تایبەتی دەنگی یەوە کە پشت دەبەستێت بە (encoder)، هەروەها بۆ فایلاتی ڤیدیۆیی و وێنەیی بەهەمان شێوە دەبێت.

کەواتە هێماکردن (encoding) زیاتر مانای پاراستن و ئەمنیەتی زانیارییەکان ناگرێتەوە چونکە خوارزمییاتی تیا دەرناکەوێت، بەڵام تەشفیر بریتی یە لە پرۆسەی هێماکردنی ئاڵۆزو شاراوە بەپێی خوارزمی دیاریکراو (Algorithme) بۆ شاردنەوەی وێنەی زانیارییەکان و نەهێشتن و بەکارنەهێنانی هیچ لایەنێك، گەر کلیلی (Key) پێ نەبێت، بۆ کردنەوەی تەشفیرەکە.

١-بۆ تێگەیشتنی زیاتری ئەم دوو زاراوەیە سەیری ئەم نمونەیە بکە:

نمونە/ وایدانێ کە ووشەی (کتێب) بریتی یە لەو زانیارییەی کەدەمانەویت هێمای بکەین (encoder) بەسیستمی زمانی ئینگلیزی، لە ئەنجامدا ووشەی (book)مان دەداتێ، بەڵام گەر بمانەویت ووشەکە تەشفیر بکەین (بەپەرلەی کەین)بەپێی خوارزمیاتیکی دیاریکراو لە ئەنجامدا ووشەی (FSSO) مان دەداتێ، کە ئەم خوارزمیە پشت دەبەستیت بە گۆڕینی هەموو حەرفیك بۆ چوار حەرف پیش خۆی، کەواتە کلیلی تەشفیرەکە لەم حالەتەدا بریتی یە لە (٤) کە ئەمە ئاسانترین خوارزمی ناسراوە.

پرۆسەی تەشفیرکردن بەسێ هەنگاودا تی دەپەریت:

١-دیاریکردنی نامە سەرەکیەکە (Text message) یا فایلە گرنگەکە Files یا ئیمەیڵ E-mail کە دەمانەویت تەشفیری بکەین.

٢-خوارزمی تەشفیرکردن کەبەسەر زانیارییەکەدا جێبەجێ دەکریت و گۆڕینی بۆ زانیاری شیواو کە ناتوانریت بخوینریتەوە، ئەم خوارزمیانە Algorithm بریتی یە لە کۆمەلیك رستەو دەستەواژەی بیرکاری کە دەبیتە هۆی شیواندنی نامەکە.

تاکو خوارزمیەکە ئالۆزتر بیت، کردنەوەو هەلوەشاندنەوەی زۆرگران دەبیت و متمانەی زیاتری پێ دەکریت بۆ پاراستنی زانیارییەکان Datas.

زۆربەی ئەم تەشفیرانەی کە لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت دا بەکاردێت بەزۆری بەنامەی PGPو RSAو DESن.

٣-کلیل Key کە بریتی‌یە لە زنجیرەیەك کۆمەڵو رەموزو هێما کە خوارزمیەکە پشتی پێ دەبەستێت لەکاتی تەشفیرکردنی زانیارییەکاندا.

سیستمی تەشفیرەکە دوو شێوازی جیاواز بەکاردێنێت لە بەکارهێنانی کلیل Keyدا:

یەکەم: تەشفیرکردنی کلیلی نهێنی SKE (Secret Key Encryftion): کە لە بنچینەدا پشت دەبەستێت بە رێککەوتنامەی نێوان لایەنی نێرەرو وەرگر لە تەشفیرکردنەکەدا، لەسەر یەك کلیلی نهێنی (Secrct Key). واتە کەسانی پەیوەندی‌دار ئاڵوگۆڕی زانیارییەکان دەکەن بەدڵنیایی‌یەوە بەهۆی کلیلی نهێنی کە لە لای کەسی پەیوەندی‌دار هەیە. بڵاوترین‌و بەناو بانگترین سیستمی تەشفیری DES (Data Encryption Standrd) کە لەسەر ئەم جۆرە تەشفیرکردنە دروست کراوە، کە کۆمپانیای IBM دروستکەری ئەم سیستمەیە.

دووەم: سیستمی کلیلی گشتی PKE (Public-Key Encryption) کە جووتێك کلیلی تیا بەکاردێت یەکێکیان پێی دەوترێت کلیلی گشتی کە لەلای هەموو لایەنە تایبەتیکانی ئاڵوگۆڕی زانیارییەکاندا هەیە، کە بەکاردێت بۆتەشفیرکردنی بەیانەکان (Datas)و ئەوەی دییان پێی دەوترێت کلیلی تایبەتی (Private Key) کە بەکاردێت بۆ کردنەوەی تەشفیرەکە لەلای وەرگر.

ئەم کلیلە زۆر گرنگە کە بەشێوەی نهێنی لەلای لایەنی بەرپرس بپارێزرێت کە پێویستە بۆ ئاڵوگۆڕی نامەی تایبەتی لەنێوان وەرگرو نێرەردا.

بۆنمونە: ئەگەر (کاروان) نامەیەکی تەشفیرکراو بۆ (کارزان) بنێرێت بە بەکارهێنانی سیستمی کلیلی گشتی پێویستە لێرەدا کلیلی گشتی لەلای کارزان هەبێت (وەرگر) کە ئەم کلیلە عنوانی نامەی ئەلیکترۆنی (E-mail Address) دەنوێنێت کە تایبەتە بە ئیمەیلی کاروان. ئینجا لەکاتی وەرگرتنی لەلایەن کارزانەوە بەهۆی بەکارهێنانی کلیلی تایبەتی‌یەوە دەبێت کە بریتی‌یە لە کۆمەڵێك هێماو حەرف بۆ نمونە: (K4VP%2$ONS2) کە دەبێتە هۆی کردنەوەی نامەکەو خوێندنەوەی (گێڕانەوەی تەشفیرەکە بۆ نامە ئەسڵی‌یەکە).

بەناو بانگترین سیستمی تەشفیری (Digital Signature Algorithm) DSA لەسەر بنەمای ئەم جۆرە تەشفیرە دروستکراوە.

بەهێزی‌و توانایی سیستمی تەشفیر. لەسەر ئەو خوارزمیەی کە لە دروستکردنیدا بەکارهاتووە لەگەڵ درێژی کلیلەکان بەندە (درێژی کلیل بە بت BIT پێوانە دەکرێت). واتە تا درێژی کلیلەکان زیاتر بێت ئەوا زیاتر متمانەی پێ دەکرێت‌و بەدڵنیایی‌یەوە بەکاردێت لەئینتەرنێتدا.

لەڕاستی دا ئەمنیەتی کۆمپیوتەرو ئینتەرنێت وەکو قفڵێك وایە لە دەرگایەك درابێت، تاکو ددانەکانی کلیلەکەی زیاتر بێت ئەوا کرداری لەبەر گرتنەوەی ئاڵۆزتردەبێت‌و ناتوانێت بەئاسانی قفڵەکە بکرێتەوە.

بەهێزترین‌و باشترین تەکنیکی تازە بریتی‌یە لە وەی کە درێژەی کلیلی بەپێوانی (128 Bit) بێ کە ئەگەری دۆزینەوەی ئەم کلیلە بریتی‌یە لە (٢) توانی ١٢٨ واتە دەبێت (3.40^{38}) ڕێگا تاقی بکەیتەوە، تاکو ئەو کلیلە نهێنیە بزانرێت، ئەوەش کارێکی مەحاڵەو ناتوانرێت بکرێت.

بەناو بانگترین تەکنیکی تەشفیر:

رۆژ لە دوای رۆژ هەوڵ بۆ پیشخستن‌و پیشکەوتنی تەکنیکی تەشفیر دراوەو تەکنیکی تازەترو چالاکتر هاتۆتە کایەوە. کە بەناوبانگترین تەکنیك ئەمانەن:

-تەکنیکی پیوانەیی تەشفیری بەیانەکان (داتا) DES (Data Encyption Standard):

دروست کەری ئەم تەکنیکە کۆمپانیای IBM ئەمەریکی‌یە کە لەم پرۆسەیەدا کلیلی نهینی (SKE) تیا بەکاردیت ئەم سیستەمە بەزۆری لە تەشفیرکردنی دۆکیومینتە گەورەکان‌و داتابەیس Database دا بەکاردیت کە ناتوانریت دەستی بەسەرا بگیریت‌و بخوینریتەوە، ئەویش بەهۆی ئەو خوارزمیە ئالۆزەی کەتیایدا بەکارهاتووە.

-سیستمی RSA کە لە سالی ١٩٩٧ دا دروست کراوەو تاکو ئەمرۆ بەیەکیك لە سیستمی پیوانەیی‌یەکان لە پرۆسەی تەشفیری ئینتەرنیت دا بەکاردیت. هەرچەندە کەمتر خیراترە لە (DES) ئەم سیستەمە پشت دەبەستیت بە کلیلی PKE، وەرگر دەتوانیت لەریگەی ئیمزای ئەلیکترۆنیی Digital Signature وە نامە تەشفیرەکە وەربگریت‌و بیکاتەوە.

-تەکنیکی تایبەتی باش PGP (Pretty Good Privacy):

ئەم سیستەمە لەسەر بنەمای کلیلی گشتی (PKE) کاردەکات، و زیاتر ئەمانەت‌و ئاسایشی زانیارییەکان دیتەدی وەك لەوانەی پیشووتر.

ئەم سیستەمە زیاتر لە تەشفیری نامەو بەڵگەنامەکانی ئینتەرنیت‌و لە گواستنەوەی فایلە چرکراوەکان بە بەرنامەیWinZipدا بەکاردیت.

نمونە:

ئەم نمونەیە لەسەر سیستمی تەشفیری PGP بەڕێگای کلیلی گشتی بەدرێژی ١٢٨ بت:

BEGIN PGP PuBLIC KEY BLOCK
Version: 2-6ui
MQPAJCeVrOAAAEEAMRoZYo2Vc79SY1Zh
TCPUr9YX4QNGTWM9dauW7R/WCBR1HOqK
VtLoZffrxxxbQ+iRJ29C3K%RdtCNGN9D
AAGOJUbGVuIEJ$2LBmg$&QVFtHngrt
END PGP PKEY Block ..

پێشکەوتن و بڵاوبونەوەی زیاتری ئەم تەکنیکە دەگەڕێتەوە بۆ زیاتر بەکارهێنانی لەبواری سەربازی و هەروەها لە تەشفیری بەڵگەنامەو دۆکیومێنتەکاندا بەکاردێت تاکو دەست چەتەی زانیارییەکان و کەسانی نامەسئول نەکەوێت.

لەساڵی ١٩٩٥ دا بەرنامەدانەری "فیلپ زیمرمان" توانی بەرنامەی تەشفیری PGP دروست بکات کە بریتییە لەبەرنامەی تەشفیر بەپێوەری ١٢٨ بت و لەسەر ئینتەرنێت دایناوە تاکو لەتەشفیرکردنی نامەی ئەلەکترۆنی و فایلی زیپ دا بەکاربێت.

لەبەرنامەی PGPدا پێویستی بە:

١-ناردنی کلیلێ لەڕێگەی بەریدی ئەلەکترۆنی کە شوێنی کلیلی گشتی PKE دەگرێتەوە.

٢-وەرگرتنی کلیلی دیاریکراو لەسەر تۆڕەکە.

٣-خەزن کردنی کۆدی کلیلەکە لەسەر دیسکی فلۆپی Floppy Disk و پاراستنی.

هەنگاوەکانی تەشفیرکردنی نامە لە ڕێگەی بەرنامەی PGP:

١-ئیش پێکردنی بەرنامەی نامەناردن E-mail وەکو بەرنامەی (outl look Express)و نوسینی ئەدرەسی ئەو کەسەی بۆی دەنیری لەشوینی (To:)دا ئینجا دەست بکە بەنوسینی نامەکەت.

٢-دیاریکردنی ئەو نوسینەی (Select Text) کە دەتەویت تەشفیری بکەی و دوایی کەتی بکە (Edit-Cut) یا (Ctrl+x)س تاکو لە کلیب بۆردا هەلبگیریت.

٣-کلیك لەسەر ئایکۆنی PGPبکە تا بۆکسێ دەکریتەوەو دوایی کلیکی فرمانی Eneryption clipboardبکە تاکو ئەو نوسینەی کەدیاریتکردووە تەشفیری بکات.

٤-لەکاتی دەرکەوتنی بۆکسی کلیلەکان public Kcy دەبیت جۆری ئەو کلیلە (128 bit) هەلبژیریکە لە تەشفیرکردنەکەدا بەکاردیت و ئینجا کلیك لەسەر OKبکە.

٥-دانانی ناوەرۆکی کلیپەکە لەناو شاشەی ئیمەیلەکەت بەفرمانی Paste (Ctrl+V) یەکسەر ئەو نوسینە دەگۆڕیتە سەرپاچەیەك لەرموزو نیشانەکە ناتوانریت بخوینریتەوەو هیچ مانایەك نادات بەدەستەوە. ئیستا دەتوانی بەدلنیاییەوەنامەکەت بنیری (Send mail).

کردنەوەی نامە تەشفیرەکە:

دوای ئەوەی نامە تەشفیرەکە گەیشتە دەست وەرگر، دەبیت نامەکە بکریتەوەو بخریتە سەر شیوەی نوسینە سەرەکیەکە.

١-کردنەوەی نامە تەشفیرەکە بەهۆی Inboxای ئیمەیڵ، دوای دیاریکردنی ئەو نوسینەی کە تەشفیرکراوە واتە لە دیری Begin PGP message وە دەست پێ دەکات تاکو End PGP message کۆتایی دیت، ئینجا کۆپی بکە بەفرمانی Copy (Ctrl+C) .

٢-کلیك لەسەر ئایکۆنی PGPلەسەر تولّ بار بکەو اختیاری فرمانی Decrypt/ verify Clipboardبکە لەو لیستەدا.

٣-ئینجا ئیدخال کردنی ووشەی نهینی لەو بۆکسەی دیتە سەرشاشە.

٤-ئینجا لە شاشەی View text دا نوسینەکەت پیشان دەدات.

٥-ئەگەر ویستت ئەو نوسینە لەسەر فایلیك دا خەزن بکەی ئەوا کلیك لەسەر Copy to Clipboard بکە تاکو لەبەرنامەی Notepadدا نوسینەکە دایبنێ ی بەرفرمانی Paste.

دوایی خەزن کردنی فایلەکە لەسەر شیوەی (TXt). تاکو لەکاتی پیویستدا بیخوینیتەوە بەبێ ئەوەی دەستکاری نامە تەشفیرەکە بکەی .

ئامادەکردنی لەئینتەرنیتەوە:

١-گۆڤاری پی سی http://www.pcmag.com

٢- http://www.comphot.com

ئایا دەزانیت
ڕێژەی کۆلیسترۆڵی خوێنت چەندە؟

نیان حمەکریم

زاناکان لە ئەمریکا پاش لێکۆڵینەوەی پێویست لە راپۆرتێکدا رایان گەیاند کە نزیکەی ٣٦ ملیۆن کەس لە خەڵکی ئەو وولاتە بە مەبەستی هێنانە خوارەوەی کۆلیسترۆڵی خوینیان دەبێت داوو دەرمان بەکاربهێنن، چونکە ڕێژەی بەرزبوونی کۆلیسترۆڵی خوێن لەو فاکتەرە کاریگەرانەن کە دەبنە هۆی دوچار بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ، ئەم ڕێژەیە نزیکەی سێ بەرامبەری ژمارەی ئەو نەخۆشانەیە کەپێشتر دووچاری ئەم نەخۆشییە هاتبوون (نزیکەی ١٣ ملیۆن کەس) پسپۆران لە خەمی ئەوەدان کە هۆکاری بڵاوبوونەوەی نائاگایی ئەم نەخۆشییە بدۆزنەوە، دکتۆر (کلودلنفانت) لە سەنتەری نەتەوەیی نەخۆشیەکانی دڵ و سییەکان و خوێن دەڵێن: هەڵبەتە ئەم مەسەلەیە بەو واتایە نییە کە ئێمە لە رابردوودا سەلامەتترو تەندروستی دەژیایین و ئێستا لەچاو رابوردوودا نەخۆشترین، بەڵکو ئەم مەسەلەیە بەهۆی روون بوونەوەی کاریگەریی پۆزەتیڤانەی نزمبونەوەی کۆلیسترۆڵی خوێنە کە لەسەر جەستەی مرۆڤ هەیەتی، هەروەها دکتۆر رایگەیاند کە هەنووکە دەتوانرێت بەدڵنیاییەوە بوترێت کە نزمبوونەوەی کۆلیسترۆڵی خوێن، مەترسی سەکتەی دڵ کەم دەکاتەوە.

لێکۆڵەرەوەکان لەرابرووردودا لەو باوەڕەدا بوون کە ڕێژەی مۆڵەتداری کۆلیسترۆڵی خراپ لەکەسە جیاوازەکاندا یەکسانە، بەڵام هەنوکە لیکۆڵەرەوەکان، پەییان بەوە نەبردوە کە ئەم ریژەیەی کۆلیسرۆڵ لە کەسانی جیاوازدا بەئاوردانەوە لە هۆکارەکانی وەك تەمەن و رەگەز جیاوازە، ئیستا ئەو پرسیارە دیتە روو کە چۆنچۆنی بزانین ریژەی مۆڵەت پیدراوی کۆلیسترۆلی خراپ LDL بۆ ئیمە چەندە؟! هەروەك ئاماژەی پیکرا لە دیاریکردنی ریژەی کۆلیسترۆلی مۆلەت پیدراوی خوین، هۆکارەکانی وەك: تەمەن، رەگەز، بۆماوەیی رۆلی فرە گرنگیان هەیە، ئەگەر چی ناتوانریت رۆلی هۆکارەکانی دیکەی جگەرەکیشان، قەلەوی و پەستانی خوین لە دیاریکردنی کۆلیسترۆلی مۆلەت پیدراوی تاکدا پیش چاو نەگردریت، لەنیوەندی ئەو هۆکارە مەترسیدارانەی کەباسکران هەندیك لە هۆکارەکانی لەچاو ئەوانی دیکەدا مەترسیدارترن و مەترسی دووچار بوون بە نارەحەتییەکانی دڵ و زیاتر دەکات، بەڵام ئاوردانەوە لەم هۆکارانە نابیت ببیتە هۆی ئەوەی کە لە هۆکارەکانی دیکە بێ ئاگابین، چونکە هەرکام لەم هۆکارانە دەتوانن ببنە هۆی مەترسی بۆ تاکەکان، تا ئەو جیگەیەی کەتاك لەبیری چنگ خستنی چەند ریو شوینیکی شیاودا بیت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکەی خۆی. زاناکان لەم راپۆرتەدا رایان گەیاند. کەسانیك کە تەنها هۆکاریك لەو هۆکارانەیان تیدایە ئەوە دەتوانن بێ هیچ کیشەیەك و بەئاسودەیی ژیان بەسەر بەرن و ریژەی

کۆلیسترۆلی خراپ (LDL) ی مۆڵەتدار لای ئەم کەسانە (١٦٠)ە بەڵام کەسانێك کەدوو هۆکار یاخود زیاد لەدوو هۆکار لەو هۆکارانەی کە ئاماژەمان پێدان تێدابوو دەبێت ڕێژەی کۆلیسترۆڵ LDLی خوێنیان بۆ (١٠٠) کەم بکەنەوە لێرەدا بەئاوڕدانەوە لەو هەڵ و مەرجانەی باسکران، ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکرێت کە کۆلیسترۆلی خوێنیان (٣٠) پلە لەڕێژەی دیاریکراو زیاترە پەیوەندی بکەن بە یەکێك لەسەنتەرەکانی چارەسەرکردنەوە، ئەگەرچی بەکارهێنانی چارەسەری کەمکردنەوەی چەوری ڕەنگە کاریگەری لاوەکی هەبێت، بەڵام ناتوانرێت ڕۆڵی کاریگەری ئەم دەرمانە لە کەم کردنەوەی کۆلیسترۆلی خوێندا پێشچاو و نەگیردرێت. پرسیارێك کە هزری زۆرێك لە لێکۆڵەرەوەکانی سەرقاڵ کردوە ئەمەیە: ئایا بەرهەم هێنانی دەرمان بەبودجەیەکی بەرامبەر بە ٨٠٠ دۆلار لەهەر ساڵێکدا باشترین ڕێگە دەبێت بۆ چارەسەری نەخۆشی کە بەشێکی زۆری خەڵکی گرتوەتەوە؟!

ئەگەر چی لە دەرمانکردنی نەخۆشیدا جەختێکی زۆر کراوەتە سەر گرنگی ڕژێمی خۆراکی و شێوەی ڕاست و دورستی ژیان بەڵام پسپۆڕان هێشتا لەو باوەڕەدان کە بەکارهێنانی دەرمان چاکترین ڕێگەیە بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیانە، دکتۆر دین ئۆرنیش لەسەنتەری لێکۆڵینەوەی پزیشکی پێشگیری لەو باوەڕەدایە کە ئەگەر تاك گۆڕانکاری گەورە لەشێوەی ژیانی خۆیدا بکات ئەم گۆڕانکارکارییە کاریگەرییەکی بەرچاوی دەبێت لە ڕەوتی چاکبونەوەی نەخۆشیداو ئاکامی گۆڕانکارییەکە زۆر بەنرخە، ئەگەر چی هەردوو شێوازە ناوبراوەکە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی لەیەکدی جیاوازن بەڵام ئەگەر نەخۆش بەوردی یەکێك لەو دوو شێوازە بەکار بهێنێت لەهەر دوو شێوەکەدا ئاکامەکەی بەتەندروستی تاك کۆتایی دێت و لە کۆتایدا دەبێت بوترێت کە زانینی ڕێژەی کۆلیسترۆلی خوێن و کەمکردنەوەی لەکاتی پێویستدا، بەو شێوازانەی کە خرانە ڕوو زۆر گرنگ و بەنرخە چونکە بەرهەمەکەش تەندروستی تاك و ژیانێکی دوور لە نەخۆشییە.

هۆکارە مەترسی سازەکان

بەرز بوونەوەی کۆلیسترۆلی LDLی خوین لە کاتیکدا کە لەگەڵ ئەم هۆکارانەی خوارەوەدا هاوریین زۆر مەترسیدارە.

١-تەمەن = أ-ژنان (٥٥) ساڵ بەرەو ژوور تر.

ب-پیاوان (٤٥) ساڵ بەرەو ژوور تر.

٢-جگەرەکیشان

٣-بەرزی پەستانی خوین

٤-بەرزی شەکری خوین

٥-نزمی ریژەی HDL (کۆلسترۆلی باش).

٦-نەخۆشی شەکرە.

٧-قەڵەوی

٨-بوونی پیشینەیی خیزانی

رینوینی بنەڕەتی لەمەر کەمکردنەوەی کۆلیسترۆلی خراپ:

١-ئەگەر ریژەی کۆلیسترۆلی LDLی خوین ٣٠ نمرە زیاترە لە ریژەی دیاریکراو، بە مەبەستی کەمکردنەوەی کۆلیسترۆلی خوینەکەتان پیویستیت بە چارەسەری دەرمانی هەیە.

٢-لەو حالەت و شوینانەی کە ریژەی کۆلیسترۆلی LDLی خوینتان زۆر بەرزە، بەڵام رژیمی خۆراك و گۆرانکاری لەشیوەی ژیانتا لە نزم کردنەوەی کۆلیسترۆلی خویندا بەش دەکات، سوود وەرگرتن لەداودەرمان ریگەیەکە لەریگە چارەکان.

*ئەوکەسانەی ئەگەری دوچاربوون بە نارەحەتی و ئازارەکانی دڵ تیایاندا زۆر بەرزە، ئەو پیاوانەی کە ٤٠ ساڵ تەمەنیانە بەهۆی قەڵەوی ئەندازەی دەوری کەمەریان (١٠٠) سانتیمەترە و فشاری خوینیشیان ١٣٠/٨٥، دەبیت LDL خوینیان لە (١٠٠) کەمتر بیت.

ئەو کەسانەی کە ئەگەری دووچار بوون بە بەئازار و نارەحەتییەکانی دڵ تیاندا کەمە، کەسانی تەمەن (٣٥) ساڵن، کە تەنها یەکیك لە هۆکارە مەترسی سازەکان لە دووچاربوون بە ئازارو نارەحەتییەکانی دلیان تیدا بەدی دەکریت، دەبیت LDLی خوینیان لە (١٦٠) کەمتر بیت.

*کەسانیك کە ئەگەری دووچار بوون بە ئازارو نارەحەتی تیایدا لە ئاستی ماناوەندایە.کەسانی تەمەن (٤٠) ساڵی کە جگەرە دەکیشین و ریژەی HDL (کۆلیسترۆلی) باش کەمتر لە (٤٠) ە دەبیت LDL ی خوینیان لە ١٣٠ کەمتر بیت.

سەرچاوە

اطلاعات علمی

ژمارە (١١)ی ساڵی (١٠)

ڕێگە چارەی شەرمنی منداڵ

جمال محمد هەڵەبجەیی

هۆکارەکانی شەرمنی

هۆکارەکانی شەرمنی بەشێوەیەکی پێویست و شیاو ڕون نەبوونەتەوە، تاوەك بتوانرێت تێڕوانینێکی تۆکمە لە بارەیەوە دەربـبڕدرێت یـاخود حوکمێکـی لـەبارەوە بدرێـت، بـەڵام پسپۆڕانی ئەم دیاردەیە چـەند هۆکـارێکی ئەگـەری یانـەیان خستوەتە ڕوو کە ئەم خاڵانە دەگرێتە خۆ:

١-هۆکارەکـانی زەمینەسـازی بۆمـاوە بـۆ خولقـاندنی

شەرمنی لە کەسێکدا.

٢-پـەیوەندی دڵپەیوەسـتی کـەم وزە بـەخش و تۆکمـە لەنێوان باوك و مناڵدا.

٣-لاوازی لـە دەسـت خسـتن و فـێربوونی بـارە کۆمەڵایەتیەکان.

٤-دایـك و بـاوك، خوشـك و بـرا یـا کەسـانێکی دیکـە کەبەشێوەیەکی زبر، توندو زۆر، کەمبایەخ و سوك دەڕواننـە منداڵەکە، یا ئازاری دەدەن و ڕەخنەی لێدەگرن،

لایەنە پۆزەتیڤ و نێگەتیڤەکانی شەرمنی:

منداڵانی شەرمن بەواتای شەرمنی لەچاو منداڵانی دیکەدا کەمتر ئارەزوی ڕووبەڕوو بوونەوەی ڕەفتارە کۆمەڵایەتییەکان دەکـەن، ئەم حاڵەتـە ڕەنگە بەو پێیـە ڕوودەدات کـە منداڵانـی شـەرمن بەرێژەیـەکی زۆر بیر لـەو شـتەبکەنەوە کـە کەسـانی دیکە بیری لێدەکەنەوە یاخود تێڕوانینی خەڵکی لەمەڕ خۆیان گرنگی پێدەدەن و بەم پێیەش چاودێر یاخود نیگـەرانی ئەم حاڵەتەن کە ئەمەش یەکێکە لە لایەنە پۆزەتیڤەکانی شەرمنی.

لەلایەنە نیگەتیڤەکانی شـەرمنیش دەتوانرێت ئاماژە بەم خاڵانە بکرێت؛ منداڵانی شەرمن کەمتر دەست دەدەنە مەشق و

ئـەنجامدانی چالاکییـــە کۆمەڵایەتیـــەکانو دۆســـتایەتییەکی سـنوردارو هاوڕییـانیکی کـەمیان هەیـە، حـەز دەکـەن لــە چالاکییـــە جـــۆراو جۆرەکـــانی وەك وەرزش، نمــــایشو لیکۆلینەوە کە تیایاندا دەکەونە بەر دیدەی خەلکی خۆیان بپارێزن، ئەم جۆرە بیرکردنەوە لەوانەیە منداڵە شەرمنەکان بەچەند تایبەتمەندییەکی وەکو خەجالەتی، نا دۆستانەو بێ توانایی ئاشنا بکات، ئەوان هەست بە تەنهایی دەکەنو کەمتر باوەڕیان بە خۆیان هەیە. لە تەمەن گەورەکاندا ئەم حالەتە بەدی دەکریت کە پەیوەندییەکی کۆمەڵایەتی سنوردارتریان هەیەو لە تۆرەکانی بەرگری کۆمەڵایەتی خود کەمتر رازینو تەنانەت لەنیوان قوتابیانی زانکۆشدا کەسانی شەرمن بەدی کــراون، کــە بــەهۆی ترســانی لـــەوەی لەبـــەردەم کۆمەلـــە قوتابیەکانی هاوپۆلیدا هەرگیز ناتوانن و تاریك بخویننەوە یا لیدوانیك دروست بکەن.

هــەندیك لــە کەســانی شــەرمن، شــەرمنی خۆیــان بــە کیشەیەکی گەورە دەزانن بەشیوەیەك کە بەچەندین ریگـەی جیـاوازو هــەزار جـۆر ئاسـتەنگیان لــەلا دروسـت دەکـات، خۆشبەختانە هەندیك لەم کەسانە هەرچەندیك کـە گـەورەتر دەبن شەرمنیان کەمتر دەبیتەوە، بەڵام ئەم کەسانە رەنگە لە هەستی شەرمنی رابردوی خۆیان پەشیمان بنو حەسرەت بخـۆن، یـاخود بەماتــەمیو داخــەوە بـیر لــە هـــەلو پیگــە کۆمەڵایەتیە لە دەست چووەکانی خۆیان بکەنەوە.

رۆلی دایكو باوك لە زالبوون بەسەر شەرمنیدا:

دایكو باوكو مامۆستایان دەتوانن چ کاریك ئەنجام بدەن تـاوەکو یارمـەتی منداڵـەکانیان بـدەن لـە سـەرکەوتن بەســەر هەستی شەرمنی خۆیاندا. چەند ریگەیەکی جۆراو جۆر هەن کە دەتوانریت بۆ یارمـەتیدانی منـداڵان بـەکاربریت تـاوەکو بتوانن بەسەر کەمروییدا زاڵ بن، رەنگە هەندیك لە ریگەکان لەبارەی کۆمەلیك لـە منداڵـەکان کاریگـەرتر بیـت لـە هـەندیك منداڵی دیکە، رەنگە ژمارەیەك لە منداڵان تەنها لەبەکاربردنی هـەندیك لـە ریگـەکانی خـوارەوەدا بەشـیوەیەکی ریـكو پیـك بەهرەمەند بن، لەکاتیکدا کە منداڵانی دیکە رەنگە ئاتاجیان بە بەکارهینانی چەند ریگەیەکی دیکەی جۆراو جۆرو زیاتر هەبیت، واپیشنیار دەکریت کە لە بارەی منداڵیکی تایبەتەوە لانـی کـەم بـۆ مـانگیك تـا ئەوپـەری ئیمکـان ریگـە جـۆراو جۆرەکان بەکار ببریتو دریژە بەو خاڵانە بدریت کە وا دیتە پیش چاو ئاکام بەخشن، بەم پییە هەندیك لەو ریگە چارانەی کە بەهاو گرنگی هەمیشەییان هەیە دەست نیشان بکریتو ئەم کارەش بەوردی بکریتە بنەمای دروستی منداڵ پەروەری.

ئەو ریگایانــەی کـە لـە خـوارەوە دیـن بـە ریکخسـتنیکی لۆژیکی ریزبەندی کراون:

١-لای منداڵەکان باس لەو سەردەمە بکە، کە ئەو ساتانە تۆش تیایدا هەلسوکەوتیکی شەرمنانەت هەبوو

کاتیك کە منداڵانی شەرمن هەستیکی خراپ بەرامبەر بە شەرمنی خۆیان پەیدا دەکەن، سەرەتای ئەم هەستە وەك ئەوە وایــە کــە چوبیتــە نــاو ریگەیــەکی پیچاوپیچــەوەو تییــدا رۆچوبیتنو لەئاکامدا باوەڕیان کەمترو کەمتر دەبیتو باوەر بەخۆ بوونو ریز لە خۆگرتنیان زیاتر کەم دەبیتو دایکانو باوکـان لـە حالــەتیکی لــەم جـۆرەدا دەتوانـن بــەم شــیوەیە یارمـەتی ببەخشـنو لەگـەڵ شـوینەواری خراپـی شـەرمنیدا رووبەروو ببنەوە کە وەها دەربخەن ئەوانیش بـۆ رۆژگـاریك شەرمن بوون، لـەو سـۆنگەوەی کـە زۆربـەی منـداڵان بـاوكو دایکی خۆیان بەخاوەن هیزو توانا دەزاننو وینایەکی بەرزیان بۆیـان هەیـە.. بـەئاگا بـوون لـە حالـەتیکی لـەو جـۆرە، ئـەوا سەبارەت بە رەفتاری شەرمنانەی خۆیـان هەسـتیکی باشـتر پـەیدا دەکـەن، پاشـان ئەگـەر بـاوكو دایکیـان لـەبارەی ئــەم دیاردەیەوە قسەبکەن کە چۆن خۆیان کۆمەڵایەتی تر بوون ((بـۆ نمونـە دیـاریکردنی ئامـانجیك بـۆ ئـەوەی بەشـیوەیەکی کۆمەڵایـەتی هـەلسو کـەوت بکـاتو دریـژەش بەمـە بـدات)) منـداڵان رابـەرو پیشـەنگیکی بـەهیزیان دەسـت دەکـەویت بـۆ شوین کەوتنو چاولیکردن. جوانی سود وەرگرتن لە چەند چیرۆکیکی خودی بۆ رینمایی کردنی منداڵان لەوەدایە کە لەو مەسەلەیەدا شتیکی وا بوونی نییە کە لە منداڵەکەدا هەستی بەرەنگاری یاخود دژایەتی کردنیان بووروژینیت، هیچ کـەس نایـەویت پییـان بلیـت کـە کـاریکی تایبــەت ئـەنجام بـدەن، دایکانو باوکان راستو دروست باس لە شتیك دەکەن کـە خودی خۆیان تاقییان کردوەتەوەو کاریگەریش بووە.

٢-سودەکانی هەلسوکەوت کردن لەگەڵ خەلکیو تیکەڵ بوونیانو خۆش خویی، بۆ منداڵەکان رون بکەرەوە.

منداڵان کاتیك بزانن کە ئـەنجامی هەلسـوکەوتیك، سـود بەخشـە، ئـارەزووی ئــەنجامدانی ئـەو کـارە پــەیدا دەکــەن. باشـترین شیوە بۆ دایكو باوك دەربارەی ئەوەیـە کـە لەگـەڵ منداڵەکانیادا باس لە گرنگی هەلوسکەوتو تیکەلی کردنی خەلکی بکەن، ئەوەیە کە چەند نموونەیەك لە ئەزمونی خۆیان باس بکەن، بۆ نمونە: بۆ ئەوەی من ببمە مامۆستا ناچار بووم

کە زاڵ ببم بەسەر شەرمنی خۆمدا، چونکە مامۆستا بوون و وانە وتنەوە، ئەوە دەخوازێت کە کەسەکە بتوانێت هەموو ڕۆژێك قسە لەگەڵ کەسانی تازە ناسراودا بکات. پاشان دایك باوك دەتوانن ڕاڤەی ئەو بەهاوگرنگییە دیارو بەرجەستەییانەی دیکە بکەن کە لە هەڵسوکەوت کردندا هەیە لەگەڵ کەسانی دیکەدا، وەك دروست بوونی دۆستی و هاوڕێ و دۆستانی زیاتر، بوونی سەرگەرمی زیاترو ئەوەش کە ڕێژەیەکی زیاتر لەچێژ لە قوتابخانەو چالاکییە کۆمەڵایەتیەکانی دیکە وەرگرن.

٣-کاتێك کە منداڵ دەترسێت لە دروست کردنی پەیوەندی و مامەڵەکرن، هاودەردی لەگەڵدا بکە.

یەکێك لەو ڕێگایانەی کە دەتوانیت یارمەتی منداڵانی پێ بدەیت تاوەك کۆنترۆڵی ترسیان بکەن لە پێگە کۆمەڵایەتیەکاندا ئەوەیە کە کاتێك کە لەماڵەوەدا دەترسن لە ئامادەبوونیان لەگەڵ کەسانی دیکەدا، تۆ وانیشان بدەیت کە هەست و حالەتی ئەوان دەرك دەکەیت یاخود هاو دەردییان لەگەڵدا بنوینە. بۆ نمونە ئەگەر منداڵیك بەهۆی شەرمنییەوە ناچێتە یاری تۆپیپێ، لە حالەتیکی لەم جۆرەدا دایك و باوك دەتوانن بلێن: هەستی نیگەرانی تۆ سەبارەت بە چونت بۆ قوتابخانە دەرك دەکەم، منیش هەندیك جار دووچاری هەست و حالەتی نیگەرانی دەبم، بۆ نمونە کاتیك سەبارەت بەکاریك کە ئەنجامی دەدەم و دلنیانیم و لە هەمان کاتیشدا خەلکی سەیرم دەکەن، بە دەرخستنی هاودەردی ، دایك و باوك، بە منداڵەکانیان نیشان دەدەن کە هەست و حالەتی ئەو دەرك دەکەن و قەبولی دەکەن، لەگەڵ ئەوەشدا یارمەتی منداڵەکەشیان دەدەن تاوەکو هەستی خۆی دیاری بکات و باس لە ئەنگیزەکانی خۆی بکات، هەروەها ڕیگەیەك بدۆزنەوە تاوەکو بەیارمەتی ئەو ڕیگەیە هەست و ئەنگیزکان خۆی کۆنترۆڵ بکات.

٤-خۆت دوور بگرە لەوەی ناو ناتۆرەی وەك (خەجالەتی و تەریقی) بەمنداڵەکەتەوە بنییت.

دایك و باوکان کاتیك کە خەریکی قسە کردنن لەگەڵ یەکدیدا هەندیك جار لەبەرچاوی خودی منداڵەکەدا وا دەردەبرن کە منداڵەکەیان خەجالەتی و شەرمنەو ئەمەش هەڵەیەکی گەورەیە!! لای ئەومنداڵانەی کە بەخەجالەتی و شەرمنیان ناو دەبەن ئەو بیرکردنەوەیە دروست دەبیت کە بیرلە خەجالەتی و شەرمنی خۆی بکاتەوەو پاشان بە کردەیش ئەو ڕۆلە ببینیت و تەواو جیبەجێی بکات. بێ ئەوەی کە بیانەویت هیچ جۆرە کۆششیك بکەن بۆ گۆرینی ئەو حالەتە، دایکان و باوکانی ژیر هەرگیز ناو ناتۆرەی ناشیرین یاخود نیگەتیڤانە لە منداڵەکانیان نانین.

لەو ڕوانگەوەی کە ڕەفتاری شەرمنی لەمنداڵاندا زۆر دیارو ڕۆشنە، چیدی منداڵان و گەورە ساڵان چەند دیدیك و وینایەکی وەك ئەو جۆرەیان دیاری کردووەو ڕاڤەی دەکەن بۆنمونە چەند ڕستەیەکی وەك : ((ئاخ ئەو شەرمن و، خەجالەتیە)).

باشترین کاریك کە دایك و باوك لەم کاتەدا دەتوانن ئەنجامی بدەن ئەوەیە کە ئەم جۆرە دەستەواژانەی کە لە نیو خەلکیدا دەری دەبرن بیگۆڕن و بەشیوەیەکی سروستی هەوڵ بدەن لەگەڵ تیروانینی ئەواندا دژایەتی نەکەن، ((بۆ نمونە بە پیکەنینەوە)) چەند دەستەواژەیەکی دیکە کە بە ناوناتۆرە لەقەلەم نادریت پیشنیار بکەن، بۆ نمونە ڕستەیەکی وەها دەربڕن کە هەندیك جار ئەم منداڵانە ماوەیەکی دەویت تاوەکو پەیوەندی و دۆستایەتی گەرم بیت لەگەڵیدا.

کاتیك کەمنداڵ لە وەڵامدانەوەی پرسیاری کەسیکی دیکەدا شەرم دەیگریت. دایك و باوك چی بکەن یاخود چۆن یارمەتی منداڵەکەیان بدەن؟!

لەم بارەوە چەند ڕیگەیەکی جۆراو جۆر هەیە شیوەیەکیان هاندانی منداڵەکەیە بۆ قسەکردن، لەکاتیکدا کە ئەم شیوە ڕووبەڕووی تیك شکان بوویەوە ئەوە تەنها دەبیت دریژە بەدواندن و قسەی خۆت بدەیت.

٥-بۆ ئەوەی ڕەفتاری تیکەڵ بوون (کۆمەڵایەتی بوون) زیاتر بیت، چەند ئامانجیك دیاری بکەو سەرنجی ڕیژەی پیشکەوتنی بدە.

لیکۆلینەوەیەکی زۆر پشتگیری لە گرنگی و بایەخی دیاریکردنی ئامانج دەکەن بۆ گەران لەرادەی بەرەو پیشچوونی کارکردنی هەموو جۆرە هەلس وکەوتە کۆمەڵایەتیەکان. بەسود ترین ئامانج ئەوانەن کەشیاوی پیوانەکردن بن (شیاوی گۆڕان بەچەندایەتی یاخود ئەژماردە) بن و هەروەها بەئاوردانەوە لەکارکردنی ڕەفتاری ئەو کەسەی کە خراوەتە ژیر لیکۆلینەوە بەشیوەیەکی واقیعی و شیاوی جێبەجێ کردبیت. لای هەندیك لە منداڵان شەرمنی ئامانجیکی واقیعی ئەوەیە کە لەڕووبەڕووبونەوەی لەگەڵ کەسیکی نوییدا لەهەر ڕۆژیکدا بتوانیت لانی کەم وشەیەکی پێ بلیت لەهەمان زەمینەدا، ئیدی ئامانجی شیاو ئەم مەسەلەیە بگریتە خۆ: قسەکردن لەپۆلدا، لەکاتی یاریکردندا

لەگەڵ منداڵانی دیکەدا، تەنانەت ئەگەرچی قسەشی لەگەڵدا نەکات و بێدەنگ بێت یاخود پرسیار کردن لە مامۆستا، لەم بارەوە باوك و دایك دەتوانن بەشێوەیەك یارمەتی منداڵان بدەن کە لەماڵەوەدا خشتەیەکی سەرکەوتن دابنێن و هەر ڕۆژێك، کە منداڵەکە توانیوەتی سەرکەوتنێك بەدەست بهێنن لە خشتەی تۆمارکردنی سەرکەوتنەکاندا تۆماری بکەن و نیشانی بدەن بەشێوەیەکی ئاسایی خودی منداڵەکانیش حەزدەکەن کە نیشانەکان لە تۆمارەکەدا ببینن و هەڵواسن.

٦-رابەرو پێشەنگێك بۆ ڕەفتارو هەڵسو کەوتی تێکەڵی کردن ئامادە بکە.

منداڵان بەرێژەیەکی زۆر لەرێگەی دیتنەوە ڕەفتاری دایك و باوك و کەسانی دیکە وەردەگرن، لەراستیدا منداڵ زیاتر فێری ئەو شتانە دەبن کە دایك و باوك ئەنجامی دەدەن ئەو شتانەی کە پێشنیار دەکرێت یاخود باسی لێوە دەگرێت ئەو دایك و باوکەی کە هیچ کاتێك کەسێك بانگهێشت ناکەن بۆ ماڵەوە هەرگیز تەلەفون ناکەن یاخود وەڵامی تەلەفۆن نادەنەوە، یاخود هەرگیز لەگەڵ کەسانی نامۆدا قسەناکەن و پەیوەندی ناکەن، زۆتر ئەگەری ئەوەی هەیە کە منداڵی شەرمن یاخود دژە کۆمەڵایەتییان هەبێت، دایك و باوکێك کە دەیانەوێت منداڵەکانیان هەڵسوکەوتی تێکەڵی کردنیان هەبێت، بەشێوەیەکی هۆشیارانە زۆرتر چاودێری تێکەڵی کردنی خۆیان دەکەن و تا ئەوپەری بۆ لوان هەڵسوکەوتیکی تیکەڵییانە و کۆمەڵایەتیانە نیشانی منداڵەکانیان دەدەن، دۆست و خزمانی زیاتر بانگهێشت دەکەن، سەردانی هاوسێکانیان دەکەن، لەناوەندەکانی شت وەك کڕیندا لەگەڵ کەسانی تازەدا زۆر کراوە دێنە پێش چاو قسەوباس دەکەن و لەمەش گرنگتر لەگەڵ منداڵانی هاوتەمەنی منداڵەکەی خۆیاندا قسە دەکەن و تەنانەت لەیارییەکانی ئەوانیشدا بەشدار دەبن، ئەگەر منداڵەکەت نایەوێت قسەوباسیان لەگەڵدا بکات و پەیوەندییان لەگەڵدا بسازێنێت لەوە نیگەران مەبەو پێشەنگێکی بۆ پەیدا بکە تاوەك ڕەفتاری تێکەڵاوی کردنی نیشان بدات بەو شێوازەی کە تۆ لەگەڵ منداڵەکەتدا ئەنجامی دەدەیت، ئەوانیش بەشێوەیەکی ئاسایی بەرامبەر بەیەکدی وەڵامی دەدەنەوە، تۆش ئەوە نیشانی منداڵەکەت بدە کە هەڵسوکەوتی لەگەڵ خەڵکیدا چۆن بێت.

٧-شوێن و کەسانی نەناسراو ڕووبەری منداڵەکەت بکەرەوە هەر ئەندازەیەك زیاتر منداڵانی شەرمن لەگەڵ کەسانی نامۆ نائاشنادا دۆستایەتی پەیدا بکات خێراتر شەرمنیان کەم دەکات. لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر کردەی ڕووبەڕوو کردنەوە لەسەرخۆ بێت ئەوە زۆرترین چالاکی دەبینێت، تا دەکرێت بەر لەوەی منداڵەکە هان بدەیت بۆ ئەوەی مامەڵەی هەبێت لیگەرێ و مۆڵەتی پێبدە خوو بە شوێن و کەسانەوە بگرێت، لە شوێنی نامۆ و نوێدا یارمەتی منداڵەکەت بدە کەم کەم دڵنیابێت کە کەسە تازەکان و ئەو پەیوەندییەش برەو پێ دەدات، دەکرێت ئەو شوێنە تازەیە دوکانێکی یاری فرۆش بێت کە منداڵەکە تێیدا لەسەرخۆ دەست پێدەکات. تاوەك ئەو شتانەی کە خۆی دەیەوێت بیانکرێت، ئەو شوێنە دەشێت گۆرەپانێکی یاریکردن بێت لەو گەرەکەی کە تێیدا دەژێت، واتە ئەو شوێنەی کە منداڵەکەتان لەوێدا منداڵێکی دیوە و دواجار بەرەو ڕووی ئەو منداڵە چووەو ناوی ئەوی پرسیوە. خاڵی گرنگ بۆ منداڵی شەرمن ئەوەیە کە تا ئەوپەری بۆلوان شوێن و کەسانێکی دیار بەدشێوەیەکی دوبارەیی دیدار بکات، تاوەکو وردە وردە و لە سەرخۆ زۆرترو زۆرتر ڕەفتاری تێکەڵی کردن ئەنجام بدات.

هەر چەندێك لە توانادا هەیە منداڵ ڕووبەڕووی شوێن و کەسانی تازە بکەرەوە، دڵنیابە لەوەی کە هەندێك منداڵ کاتێك ڕووبەڕووی منداڵێکی کەم تەمەنتر دەبنەو مامەڵە دەکەن باوەر بەخۆ بونیکی زیاتر نیشان دەدەن، هەروەها منالانی شەرمن ڕووبەڕووی ئەو کەسانە بکەرەوە کە بانگهێشتیان دەکەیت بۆ ماڵەوە، چونکە منداڵانی شەرمن لەماڵەوەدا زیاتر هەستی باوەر بەخۆ بوونیان تێدایە.

٨-هانی منداڵان بدە لەسەر مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا.

هانی منداڵانی شەرمن بدە تا لەگەڵ کەسانی دیکەدا قسە بکەن و پەیوەندییان لەگەڵدا پەیدا بکەن، یاخود مامەڵەیان لەگەڵدا بکەن. چونکە لەم کارەدا هەڵی گۆڕانیان لە ئارادایە، ئەگەر ئەم هاندانە لە شوێنیکی دیارو تایبەتدا ئەنجام بدرێت زیاتر کارایی دەبێت. بۆ نمونە پێی بڵێ ناوت (هیدی)یە یاخود بڵێ خوا حافیز، ئەگەر منداڵەکە قسە لەگەڵ کەسێکدا ناکات، هانی بدە تاوەکو بۆ سڵاوکردن یاخود خواحافیزی کردن دەستی ڕاوەشێنێت، هەر ئەم دەست ڕاوەشاندنە دەتوانیت ببێتە یەکەم هەنگاو لەم پرۆژەیەدا، هۆکارێکی دیکەی باش کە دەتوانیت بە (پەیوەندی سێ لایەنە) ناو زەدی بکەین بەم شێوەیەیە کە لەگەڵ منداڵیکی دیکەدا خەریکی قسە کردن بێت، پاشان لەکاتی قسەکردنەکەدا لە

منداڵەکەی خۆت بپرسە کە هەڵویستو تێڕوانینی سەبارەت بەبابەتی قسەکردنەکە چییە، بۆ نمونە:

باوك لەگەڵ منداڵێکی بێگانە: من پێڵاوەکانی تۆم لەلا جوانە.. باوك بەمنداڵەکەی خۆشی بڵێت: ئایا تۆش ئەو پێڵاوانەت لەلا جوانە، دەتەوێت لەگەڵ هێدی گفتوگۆ بکەیت.

ئاگاداربە منداڵێکی شەرمنی ((بۆ ئەنجامدانی هەندێك کاروبار)) زۆر نەخەیتە ژێر فشارەوە، زیاد لە سنور پاڵی پێوە نەنێیتو بێخەیتەوە ژێر بارەوە، بەم کارە تەنها بەرگری لای ئەو زیاتر دەکەیت، لە شوێن پێشکەوتنی لەسەرخۆ بگەڕێ، وای نیشانبدە کە دواجار بەرەو پێشچونی چاوەڕوانکراو نیشان دەدات.

٩-بەهۆی بوونی هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتیو تێکەڵییەوە پاداشتی منداڵەکان بدەرەوە؟!

ئەو پاداشتانەی کە جێگەی تێڕوانین، دەتوانن وەك هۆکارێکی وروژێنەرو وزەبەخش کاریگەری هەبێت، کاتێك منداڵی شەرمن، هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتی ئەنجام دەدات، هانی بدەو پاداشتی بدەرەوە، ئەگەر منداڵەکە توانی ئەو ئامانجە ڕۆژانەییانەی کە بۆ هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتی دیاریت کردون دەست بخات ئەوا پاداشتی بدەرەوە، یاخود بەشتێکی گەورەی وەك خواردن، یا چالاکی گەورە (یا خۆراکێکی نمونەییو زۆر باش) جەژنی بۆ بگێڕە، لەگەڵ ئەو منداڵانەی کە لە حاڵەتی بەرەو پێش چوندان سەبارەت بە چالاکی تایبەتی کە بە شێوەی تایبەتی کۆمەڵایەتی بونیان لەبەر دەمدایە، زیاتر باسو خواس بکریت

لە ئامادەیی ئەم منداڵانەدا، پاداشتی هەلسوکەوتی کۆمەڵایەتییانەی کەسانی دیکە بدەرەوە، یاخود بەچاکە ستایشی بکە:

دایكو باوك دەتوانن لەریگەی ستایش کردنی هەلسوکەوتی کۆمەڵایەتی کەسانی دیکەوە، یارمەتی منداڵانی شەرمن بدەن تاوەکو لە حالەتیکدا کە هەلسوکەتی کۆمەڵایەتی فیردەبن، ئەو هەلسوکەوتانە بەنرخو گرانبەها دابنین، بۆ ئەم مەبەستە دەتوانین سود لە ئەسلی (پاداشتی جێ نشینی)، وەربگریت، بۆ نمونە دایك و باوك دەتوانن بە منداڵەکەیان بلین من هەلسوکەوتی ئەو منداڵەم پێ جوانە کە هاتە لامانو سەبارەت بە ناوی ئیمە پرسیاری کرد، یاخود ئەگەر دەکریت راستەوخۆ لە ئامادەیی منداڵە شەرمنەکەدا ستایشی منداڵیکی دیکە بکە، ستایشکردن نیشاندەری گرنگی پیدانەی پۆزەتیڤانەیە بەرامبەر بەهەلسوکەوتیکی تایبەت کە لەریگەیەوە دایكو باوك دەتوانن پیشبرکیش دروست بکەن، لەم حالەتەدا نابیت لە کەناری ستایشکردنیکی لەم چەشنە پیشبرکی سازییەدا چەند دەستەواژەیەکی وەك ئەمانە بەکاربهینیت ((بۆچی تۆ ناتوانیت هەلسوکەوتی وەك ئەو ئەنجام بدەیت؟!))

١١-بۆ پەراوەکردنی هەلسوکەوتی کۆمەڵایەتیانە لەگەڵ کەسانی دیکە لەلایەن منداڵەکانەوە، یارمەتی منداڵان بدە.

هەندیك لە منداڵە شەرمنەکان، نازانن لە هەندیك شوینی دیاریکراودا، وەك کاتیك کە لەگەڵ منداڵیکی تازەدا پیك دەگەن، چی بلین. باوكو دایك دەتوانن لەم ریگایەوە یارمەتی منداڵە شەرمنەکان بدەن هانیان بدەن تا ئاور لە ئەنجامدانی، یاخود ئاور لە مەشقکردنی توانا کۆمەڵایەتیەکانیان بدەنەوە، یەکیك لەو شیوە کاریگەرانەی بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵان بدەیت تا ئاور لە گەشەکردنی توانا کۆمەڵایەتیەکان بداتەوە، بریتییە لە هاندانی منداڵان بۆ مەشق کردنو دوبارەکردنەوەی ئەو تونایانە (واتە مەشق و رۆڵ دیتن) دایكو باوكو منداڵان خۆیان دەتوانن ئەم رۆڵە ببینن یاخود سود لە بوکە شوشە وەربگرن، بۆ نمونە:

+بوکە شوشەی یەکەم : ناوت چییە؟!

-بوکە شوشەی دوەم: ئاڤان

+بوکە شوشەی یەکەم: منیش ناوم ئاشتیيە، چی دەکەیت؟!

-بوکە شوشەی دوەم: کیك دروست دەکەم

+بوکە شوشەی یەکەم: منیش دەتوانم کیك دروست بکەمو دەست دەکات بە دروست کردنی کیك.

١٢-لەهەر دانیشتنیکی گرنگدا منداڵە شەرمنەکە بخە تەك منداڵانی دیکە.

منداڵیکی شەرمن لە شوینیکی نامۆدا تەنانەت ئەگەر بتوانیت هاوەڵو دۆستیك پەیدا بکات، هەست بە ئاسودەیییەکی زۆر زیاتر دەکاتو ئاکام لەگەل منداڵانی دیکەشدا هەلسوکەوتیکی زیاتر پەیدا دەکات، باوکانو دایکانو مامۆستایان دەتوانن ئاسۆکانی دۆستایەتی ساناتر بکەن، بۆ نمونە لەم ریگەوە داوا لە دوو منداڵ بکەن ئەمرۆ پیکەوە یاری بکەن، یاخود ببنە هاورێی یەکدیو پاشان لە گەلیاندا سەبارەت بە پەیوەندییان، یا چالاکییە هاوبەشەکانیان، باسو خواس بکەن، هەروەها دایكو باوك دەتوانن ئەركو کاریکی تایبەت دیاری بکەن بۆ دوو منداڵ تاپیکەوە ئەنجامی بدەن، وەك پۆشاك پۆشین، یاخود چنینی بەشیکی جیاواز لە لەپالی یەکتردا، ئاگاداربە کە بۆ شوینیکی لەم جۆرە منداڵیکی خۆش روو و بەتوانا وەك هاورێ هەلبژیرە. نەك کەسیك کە پیشتر لەم جۆرە شوینانەدا کیشەی هەبوو بیت.

١٣–بۆ ئەم منداڵانە ئەو کتیبانە بخوینە رەوە کە سەبارەت بەو منداڵانە نوسراون کە توانیویانە بەسەر شەرمنیو کەمروییو ترسی خۆیاندا زاڵ بن.

منداڵانی کەمرو دەتوانن سود لە خویندنەوەی ئەم کتیبانە وەرگرن، لە کاتی خویندنەوەی ئەم جۆرە کتیبانەشدا یەکیك لە دایكو باوك سەبارەت بەو وانە ئەسلییەی کە چیرۆکەکە لەخۆی گرتووە لەگەڵ منداڵەکەدا قسەوباس بکاتو بۆی رون بکاتەوە کە ئەو وانەیە بۆ ژیانی چ سودو بەرهەمیکی دەبیت، ئەوا دەتوانیت زیاتر کاریگەرتر بیت.

١٤–دەست تیوەردان، یاخود گاڵتە پیکردنی منداڵان کۆتایی پێ بهینەو رادەی مامەڵە کردنیان کەمتر بکەوە.

دەرکردنی یا دەورەپەریزی کۆمەڵایەتیو گاڵتە پیکردن هەموویان دەتوانن لە دروستکردنی هەڵسوکەوتی شەرمنانەدا رۆڵیان هەبیت، کەواتە گاڵتە بە منداڵەکەت مەکەو هەروەها ریگە بە هیچ کەسیکی دیکەش مەدە هەڵسوکەوتیکی لەو جۆرە ئەنجام بدات، تەنانەت لە کاتی پیویستیشدا دەبیت منداڵەکەت لەو شوینانە دور بخەیتەوە کە دەبیتە هۆی دەرکردن یاخود گاڵتە پیکردنی منداڵەکەت، دەتوانیت باسی ئەو شوینو هەلومەرجانەی کە وینەی ئەمەیەو خۆت تاقیت کردونەتەوە. (بۆ نمونە تۆیان تیدا پشت گوێ خستوە) بۆ منداڵەکەت باس بکەیت. ئەم راستگۆییو خۆکردنەوەی کەسیتییە، یارمەتی منداڵەکە دەدات تاوەکو لە کاتیکدا کە دوچاری گاڵتە پیکردن هات کەمتر هەستی خراپ یاخود ناخۆشی هەبیت.

١٥–ئەوە فیری منداڵەکەت بکە کە هەستە دەست نیشانکراوەکانی خۆی بناسیتو بەشیوەی قسەو باس دەری ببریت.

باشترین خاڵی دەست بەکاربوون بۆ منداڵانی کەم روو وشەرمن بۆ ئەوەی هەستی شەرمنیو ترسی خۆی کۆنترۆڵ بکات، ئەو کاتەیە کە ئەو هەستەکانی خۆی خستوەتە روو و لەبارەیانەوە قسەو باس بکەن. بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵ بدەیت تاوەکو ئەم توانایانەی بەهیز بکات، دەتوانیت لە بەرامبەر خۆیدا باس لە هەستی خۆت بکەیت، بۆ نمونە بلییت: کاتیك کە بە دیواردا هەڵدەزنییت من دەترسم یاخود کاتیك بیر لە منداڵانی بێ دایك دەکەمەوە، غەمگین دەبم. کاتیك کە منداڵان دەربارەی هەستەکانیان باسو خواس دەکەن ئەوا هانیان بدە، دەتوانیت ناسینو دەربرینی هەستو نەستەکان لەچوارچیوەی گەمەو یاریکردندا فیری منداڵان بکەیت.

١٦–هەوڵەکانی خۆت لە زەمینەیەکی تایبەتدا، لەگەڵ چالاکی کەسانی دیکەی تەمەن گەورەدا کە پەیوەندییان بە منداڵەوە هەیە، هەماهەنگ بکە. ئەو کۆششانەی کە لە سۆنگەی یارمەتیدانی منداڵەوە تاوەکو منداڵ کۆمەڵایەتی تر بکات، لە شیوەیەکدا کە سەرکەوتوترەو زیاتر بەرەو پیشتر دەچیت کە تەواوی تەمەن گەورەکانی دەوروبەری منداڵ، وەك چاودیرو مامۆستای منداڵەکە بەشیوەیەکی ریکوپیكو جوانی ئەو ریو رەسمانەی کە باس کران تا هەنوکە لەم لیستەدا بەکاری بهینن.

کەسانی دیکە، بەتایبەت مامۆستایان دەتوانن لە ریگەی ستایش کردنی هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتی زیاتری منداڵ، پشکیکی گەورەیان لەم کۆششەدا هەبیت یاخود لەم ریگەیەوە کە لە هەر جیگەیەکدا یارمەتی منداڵەکە بدەن تاوەکو ببیتە دۆستو هاوریێ منداڵانی دیکەو ئەم دۆستییەش فراوانتر بیت، (بۆ نمونە لە قوتابخانەو تیپە وەرزشییەکان) ئاگادار بە لە کاتی یارمەتی دانی ئەم کەسانەدا، رەنگە ئەوان بیروبۆچوونی تایبەتی خۆیان هەبیت سەبارەت بەوەی چۆنچۆنی ئەم مەبەستە ئەنجام بدەنو دەست بخەن، تا هەر ریژەو ئەندازەیەك زیاتر کە دەگونجیت چالاکییەکانی خۆت لە گەڵیاندا هەماهەنگ بکەو ئەوانیش لەم بارەوە هاوکاریت دەکەن.

١٧–دەربارەی شەرمنی بابەتی زیاتر بخوینەرەوەو هەولبدە چەند میکانیزمیکی زیاتر کە بۆ دایکانو باوکان مامۆستایان گونجاوە فیرببیت.

بۆ ئەم مەبەستە دەتوانیت بگەرییتەوە بۆ ئەو بابەتو کتیبانەی کە تایبەتی دایکانو باوکانەو هەروەها ئەو (ویب سایت–web site)انەی کە لە ئینتەرنیتدانو بەتایبەت باس لە منداڵان دەکەن.

١٨–راویژ لەگەڵ راویژکار یاخود دەروونناس دابکە. ئەگەر وادیتە پیش چاوت کە سود وەرگرتن لەم خاڵو ریورەسمانەی کە باسکران لەم بابەتەدا لای تۆ دژوارە یاخود ئەم ریورەسمانە بەکەلکی منداڵەکەت نایەتو سودیان نییە، ئەوا پەیوەندی بەراویژکاری قوتابخانەی منداڵەکەتەوە بکەو راویژی لە گەڵدا بکە، تەنانەت لە کاتی پیویستیشدا دەتوانیت داوا لە پسپۆری منداڵان یاخود دانیشتگاو زانکۆ ناوخۆییەکان بکەیت تاوەکو پسپۆر یاخود سەنتەری تایبەتت پێ بناسینن.

سەرچاوە:
همشهری
ژمارە /٢٤٦١

هیورکەرەوەکان

زیان بە گورچیلەی ساغ ناگەیەنن

رزگار عومەر فەتاح
پسپۆری بایۆلۆژی

زاناکان دەلین خواردنی هیورکەرەوەکانی وەك " ئسپرین و پاراسیتامۆل " هیچ جۆرە زیانیك بە گورچیلە ناگەیەنن .

پزیشکەکان لە وولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا دەستیان کرد بە چاودیری کردنی(١١) یانزە کەسی ساغ کە بۆ ماوەی (١٤) سال هیمن کەرەوەکانیان دەخوارد ، هیچ جۆرە پەیوەندی یەکی گرنگیان نەدۆزییەوە لە نیوان بەکارهینانی دەرمانی هیمن کەرەوەی وەك پاراستیامول و ئسپرین یاخود هەردەرمانیکی دیکەی دژە هەوکردن ، وەکو "لابرو پروفین" یان ئەو زیانانەی کە بەگورچیلە دەگات، بەلام تویژینەوەکانی رابردوو گەشتبوونە چەند ئەنجامیکی جیاجیا ، هەندیك لە تویژەرەوەکان گەیشتنە ئەوەی کەهیورکەرەوەکان پەیوەندیان بە نەخۆشی گورچیلەوەهەیە ، لەکاتیکدا تویژەرەوەکانی دی ئەم ئەنجامەیان دەرنەخست بەلکو دەریان خست کە خواردنی چەند ژەمیکی زۆر لەدەرمان بەتایبەت ئەو دەرمانانەی دژەهەوکردنن ، پەیوەندیان بە شکست هینانی گورچیلەوەهەیە و ئەمەش لەو کەسانەدا رودەدات کەنەخۆشن بەهۆی کەم کوری کانی لەگورچیلەدا ، کەئەمەش لەوکەسانەدا رودەدات کە بەدەست پەکەوتنی فرمانی گورچیلەوە دەنالینن ئەوتویژەرەوانەی ئەم تویژینەوەیان کردوە دەلین کە ئەم تویژینەوەیە فراوانترینیانە کەتائیستا دەربارەی ئەم بابەتە کرابیت.

تویژەرەوەکان ئەوەش دەلین کە ئەو لیکۆ لینەوانە بەلگەیەکی باش پیشکەش دەکەن کە هیچ پەیوەندی یەك نی یە لەنیوان بەکارهینانی هیمن کەرەوەکان و نیوان ئەو کەم و کوری یەی توشی گورچیلە دیت .

تیمیکی تویژینەوە هەستا بە پشکنینی سالانە بۆ ئەو پیاوە بەشداربوانەی لەلیکۆلینەوەکەدان بە ئەنجامی چاودیری کردنی پیش کەوتنی تەندروستیان .

هەروەها چاودیری ئەو بەشداربوانەشیان کرد بۆ بەکارهینانی هیورکەرەوەکان و ئاستی مادەی (کریتینین) کەئەمەش بەرهەمی کۆتای ئەو پرۆتینەیە کەلەش فریی دەداتە دەرەوە . بەشیوەیەکی ئاسایی ریژەی (کریتینین) بەرزە لە خوینی ئەو کەسانە دا کە گورچیلە یان توش بووە بە کەم و کوری فرمانی.

هەروەها تویژەرەوەکان چاودیری ریژەی کریتینین یان کرد لە بەشداربوانی لیکۆلینەوەکە هەروەها ئەو خیراییەی کە خوین پاك دەبیتەوە لە مولولەکاندا .

بۆیان دەرکەوت کەلەسەد کەس چوار کەس ریژەی کریتینین یان بەرزبۆتەوە لەکاتیکدا ریژەی لە سەدا یانزەو نیو نزم بۆتەوە ریژەکەی .

تویژەرەوەکان بۆیان دەر کەوت کەهیچ پەیوەندییەك نی‌یە لەنیوان بەکارهینانی هیورکەرەوەو ریژەی کریتینین لە خوین دا یان ریژەی خوینی پاك بەشیوەیەکی گشتی ، هەتا لەناو ئەو پیاوانەشدا کەنزیکەی (٢٥٠٠) دەنك یان زیاتر دەخۆن کە دەکاتە ٣-٤ دەنك لەهەفتەیەکدا .

زاناکان دەلین ئەمە ئەنجامیکی دلنیاکەرە لە لای هەریەك لە دکتۆرو نەخۆشەکان بەبەکارهینانی یەکسان (زیادەرۆی) لەهیورکەرەوەکان هیچ جۆرە زیانیك بە گورچیلەی کەسە توشبووەکان بە نەخۆشی گورچیلە ناگەیەنیت .

بەلام وتەبیژیك بە ناوی سنوقی تویژینەوەی نەخۆشی گورچیلە لە بە ریتانیا بە BBC راگەیاند کە هەندیك لەهیورکەرەوەکان جگە لە ئسپرین و پاراسیتامول، لەوانەیە هەوکردنی کتوپرتوشی گورچیلە بکەن ، هەرچەندە ئەو هەوکردنە کەم وینەیە بەلام مەترسی لەسەر ژیان هەیە.

هەروەها وتی کەئەو نەخۆشانەی توشی گرفت بون لە گورچیلە یان روبەروی چەند کیشەیەك دەبنەوە بە خواردنی چەند ژەمیکی زۆر لە هیورکەرەوەکان ، ئەگەر ئەمە بە دریژای چەند سالیك بەردەوام بیت، بەلام دانیان بەوەدا نا کەئەنجامی لیکۆلینەوەکان لەگەل سنورداریەکانیاندا دادەنریت کەدلنیا کەرن . ئامۆژگاری بۆ هەموو ئەوانەی هیورکەرەوەکان بەکار دەهینن تەنها لە کاتی پیویست دا پەناببەنەبەرخواردنی لە کاتی هەر کیشەیەکی گورچیلەدا سەردانی پزیشك بکەن پیش پەنا بردنە بەرخواردنی هیمن کەرەوە.

Internet

شێواوی دەمو ددانو

چەند خویەکی نالەبار و چارەسەرکردنی

Oral Habets and Dental deformities

دکتۆر سعید شێخ لەتیف
کۆلێژی پزیشکی ددان

پێشەکی:

مژین هەر لە منداڵیەوە هۆکارێکی یەکجار گرنگە بۆ گەشەکردن، بەهۆی ئەم (مژین)ە وەیە کە هەر لە منداڵیەوە کە سەرەتای ژیانە، منداڵ دەست بەمژینی مەمکی دایکی دەکات، کە هەر شیرخواردنەکە نیە کە وەك خۆراکێکی سەرەکی منداڵەکە سودی لێ وەردەگرێت بەڵکو بەم هۆیەوە هەست بەخۆشیەك و بەختیاریەك دەکات واتە کارێکی دەروونیشە.

منداڵ فێردەبێت و هەوڵ دەدات چۆن خواردنی دەستبکەوێت و خۆشحاڵ دەبێت کە هەست دەکات گەدەی پڕ دەبێت.

لەوانەیە ئەو بڕەکاتەی کە منداڵەکە شیر دەخوات بەس نەبێت، ئەگەر شیردانی سروشتی بێت (مەمکی دایکی) یان دەستکردبێت (مەمکە شوشە).

جا بۆیە زۆر لە دایکان مەمکە شوشە بەکاردێنن و بەئاسانی و بەزۆری شیرەکە بچێتەوە زاری منداڵەکەوە ئەویش بەگەورەکردنی کونی گوێی مەمکەمژەکە یان دروستکردنی چەند کونێك لە جیاتی یەك کون بۆ کورتکردنەوەی کاتی شیردانەکە، ئەمەش هۆکارێکی گرنگە بۆ بەردەوامی و حەزی منداڵەکە بۆ مژین و بەتایبەتی پەنجەمژین و بەردەوامی ئەم خووە، هەتا ئێستا هیچ بەڵگە نامەیەکمان لانیە کە پەنجە مژین و مەمکە شوشە مژین پەیوەندیدار بکات لەبەرئەوە قۆناغی شیرە خۆرەی منداڵ بە گرنگترین هۆکار دەژمێرێت بۆ حەزی منداڵەکەو بەردەوامی پەنجەمژین، چونکە نەکەیشتۆتە قۆناغێك کە خۆی بەشتی دیکەوە خەریك بکات، وەك: گاگۆلکێ .

***چەند هۆکاریکی فسیۆلۆژی**

دەمو دەوروبەری بەیەکەم شوین دەژمیرریت کە (هاوکاری دەماریی و ماسولکەیی)
Neural and Muscular coordination
تیایدا گەیشتۆتە رادەیەکی باش، لەبەرئەوە منداڵ هەر زوو دەرك بەمە دەکات و دەست بە (مژین) دەکات پیش توانینی بەسەر زالبونی دەمارو ماسولکەی کۆ ئەندامەکانی دیکەی وەك بینین و هەست بە دەنگ کردن (گوێ لیبوون)، جا بەم جۆرە ئەوەی رەچاو دەکریت کە ئاشکرایە منداڵ دەوربەری خۆی تاقیی دەکاتەوە لە ریگەی

دەمو شانەکانی دەوروبەری دەمیەوە، بۆ نمونە ئەگەر یاریەك (بوکە شوشەیەك یان..) درایە دەستی بەرزی ناکاتەوە تاکو ببینێت، یان نایجوڵێنێتەوە تاکو گوێی لە دەنگی بێت، بەڵکو یەکسەر دەیبات بۆ دەمی و بەمە شێوەیەکی هەستی لا دروست دەبێت سەبارەت بەو شتەی دراوەتەوە دەستی. ئەوەی چەند پسپۆڕێکی دەروونی و چەند پسپۆڕێکی ددانی منداڵن ڕەچاویان کردوە کە ئەم لایەنە زۆر گرنگە بۆ پەیوەندی منداڵەکە (وەك پردیك وایە) و دەیبەستێت بە جیهانی دەرەوە (واتە ڕووداوی دەوروبەری منداڵەکە)، و هەر ئەمەشە بەڕوونی ئەوە شی دەکاتەوە کە خووی پەنجە مژین لە منداڵیدا بەردەوامەو کە کەم بوونەوەی کە منداڵ گەورە تردەبێت و دەتوانیت خۆی بەشتی دیکەوە خەریك بکات.

ئەمە چەند هۆکاریکی فسیولۆژی بوو کە ڕۆلی لە دروست بوونی خوو (پەنجە مژین یان) هەیە.

***چەند هۆرکاریکی دەروونی :**

چەند هۆکاریکی دەروونی دیکە هەن ئەوهۆکارە بۆ گەشەکردن و جیگیرکردنی ئەم خووە یان دووبارە بوونەوەی پاش وازلیهینانی. لەهەموویان گرنگتر: مامەلەی دایك و باوك بەرامبەر ئەم خووەو ئەو ریگەیەی پەیرەوی دەکەن بۆ نەمانی و زوربەی دایکان و باوکان توشی دلەراوکێ دەبن، سەبارەت بەتیکچونی جیگەی ددانەکان (واتە خواربوونیان) لەبەر ئەوەی لەناو کۆمەلگادا شیوەی دەموچاویان نا لەبار دەبیت، باوك هەوڵ دەدات بەبەرگری و قەدەغەکردنی ئەم خووە، ئەگەر سەرکەوتوو نەبوو لە هەولەکەیدا بەشیوەیەکی نالەبار لیی توورە دەبیت و سزای دەدات لەبەر ئەوە ئەم ریگەیە دەبیتە هۆکاریکی پیچەوانەوە، منداڵەکە سوور دەبیت لەسەر خووەکەو هەندیك جار بەدزیەوە پەنجەی دەمژیت، و لە وەش ناهەموارتر ئەوەیە هەست بە دارمانی دەروونی و سەرنەکەوتن لە ژیانیدا دەکات وای لیدیت کەسەرکەوتوونەبیت لەکاری رۆژانەیداو پشت بەخۆی نەبەستیت. لەوانەیە قەدەغەکردنی ئەم خووە بەزۆر ببیتە هۆی خووی نالەبار تر لە منداڵ و گەورەدا وەك:

هاورییەتی کەسانی نالەبار و خووڕەوشت نزمو لەماڵ دواکەوتن و هەلسوکەوتی شەرەنگیزیی و میزبەخۆداکردن .

ئەگەر دایکان و باوکان بەشیوەیەکی لەبار بتوانن (پەنجە مژین و مەمکەمژە) مژین لە منداڵەکانیاندا کەم بکەنەوە بۆ پاراستنی ددانیان لە خوار بوون، ئەمەبەکاریکی سەرکەوتوو دەژمرریت، چونکە وازانراوە کە نەهیشتی ئەم خووە نالەبارانەی دەمو ددان لە تەمەنی سێ سالان- سێ و نیو سالان دەبیتە هۆکاریك بۆ ریکبوونەوەی ددانە خووار بووەکان بەبێ چارەسەری دەرەکی (واتە پزیشکی) و جوتبوونی ددانەکان بەلەباریی، بەلام ئەگەر منداڵەکە بەردەوام بوو لەسەر خووەکە تا کاتی دەرکردنی ددانە هارەرە هەمیشەییەکەی یەکەم (First permanent molar) واتە تا تەمەنی (٦-٨) سالان، ئیتر زۆربەی ئاسەواری نالەبار لەسەر ددان جووتبوون دروست دەبیت و بەجیگریی دەمینیتەوە و پیویست بە راستکردنەوە دەکات.

خووە نالەبارەکان

١-گەستنی لیو و مژینی: لەوانەیە بەتەنها سەرهەلبدات یان شانبەشانی پەنجەمژین و زۆربەی کات مژینی لیوی بەری خواروو لەبارە بۆ دروست بوونی ئەم خووە، بە زۆری لەو منداڵانەدا دەردەکەویت، کە ددانەکانی شەویلگەی خوارویان زۆر لە دوواوەیە (Class 2 malocclusion)

٢-زمان هینان بۆ دەرەوەی دەم: لەوانەیە بەهۆی سوّی

گەرووی دریژ خایەن (Chronic Eonsitis) وەبیت یان بەهۆی : شیوەی زمان (گەورەو بچوکی) گۆشتی زیادەی ناو لووت یان بەهۆی فیربوونی پەنجەمژینەوە بیت. ئەمەش دەبیتە هۆی خواربوونی ددانەکانی پیشەوەی سەرەوە بۆ پیشەوە، لە دەم داخستندا ئەم ددانانە بەر ددانەکانی خوارەوە ناکەون پیی دەلیت (open bite)

٣-نینۆك قرتاندن بەددانەکان: ئەمەش لەوانەیە منداڵ پاش وازلیهینانی پەنجەمژین فیرببیت، ئەم خووە نابیتە هۆی خواربوونی ددانەکان.

٤-بەدەم هەناسەدان: بەزۆری دروستبوونی ئەم خووە:

أ-بەهۆی گیرانی لووتەوەیە بەهۆی هەر نەخۆشیەکەوە بیت. بەڵام گەلیك جار نەخۆشیە سەرەکیەکە چاك دەبیتەوە بەڵام هەناسەدان بە دەم بەردەوام دەبیت‌و دەبیت بەخوو.

ب-بەهۆی کورتی لیوی بەری سەرەوە.

چارەسەرکردن:

خوو: هەلسوکەوتیکی جیگیرە بەهۆی دووبارە بوونەوەیەکی بەردەوام بۆ کاریك کەمرۆڤ پیی هەلدەستیت. لەگەل هەر دووبارە بوونەوەیەکدا دەبیت، بەکاریکی بێ ئاگا لەخۆ بوون.

کاری بەردەوامی خووەکە تەنها هۆکارنیە بۆ خووەکەو دەرئەنجامی بەلکو چەند هۆکاریکی دی هەیە کە رۆلیان هەیە وەك:

١-رادەی دووبارە بوونەوەی خووەکە بەشەو بەرۆژ.

٢-بەهیزی خووەکەو چەند کار دەکاتە سەردەم‌و ددان.

٣-جۆری ئەو پەنجەیەی منداڵ دەیمژیت: ئەگەر پەنجە گەورەکە بیت، زیانی زۆرتردەبیت، ئەم پەنجەیە وەکو نویلیك وایە ددانەکانی پیشەوەی شەویلگەی سەرەوە بەرەو دەرەو خواردەکات ددانەکانی خوارەوە بەرەو زمان (ناوەوە) دەبات.

چارەسەرەکردنی:

أ-یەکەم دانیشتن تەنها لەگەڵ منداڵەکەدا باسکردنی گیروگرفتەکە (بەبێ گرژیی‌و تورەبوون) بەلکو وەك برادەریکی خۆی چەند وینەو تیشك‌و قالبی گەچی چەندەها منداڵی دی کە چەند ناشرین بوون بەم خووەو دوای چارەسەرکردن چەند جوان بوون بۆ ئەوەی چارەسەرکردنەکەی بەلاوە ئاسایی بیت‌و لە هەمان کاتدا هانی بدەیت خووەکە واز لیبهینیت.

ب- دووەم پلە. کارتیك بدریت بە منداڵەکە ژمارەی

دووبارە بوونەوەی لەشەوو رۆژیکدا یان ئەگەر نەیکرد هیمای (نەء) بنوسریت واتە ناوی منداڵەکەو خشتەیەك بە (ئا و نەء) و هەر دوو هەفتە جاریك یان زوو تر پسپۆری‌ددانەکە سەردان بکات‌و کارتەکەی پیبیت‌و ئەنجامەکەی بۆ باس دەکریت‌و هاندەدریت تاکو بەرەو باشتر بروات.

چەندەها منداڵ بەم شیوە ساکارە وازیان لەم خووە پر زیانە هیناوە. دەتوانین جگە لەمە پشت بەچەند ریگەیەکی دیکە ببەستین وەك :

*هانی منداڵەکە بدەین بەدوور خستنەوەی پەنجەی هەرکە بردی بۆ دەمی بەهۆی بەکارهینانی پشتینیکی تایبەتی بچکوك بەدەوری پەنجەیدا بۆ ئەوەی بیری بهینیتەوە کەویستی بیبا بۆ دەمی. بەڵام ئەگەر هەولەکان سەری نەگرت ئەوا منداڵەکە لەلایەنی دەروونیەوە ریی بۆ خۆش دەکریت بۆ بەکارهینانی ئامیری جیایی تایبەت بۆ ئەم مەبەستە، بەڵام ئەوەی پیویستە رەچاوبکریت ئەوەیە دەبیت منداڵەکە بزانیت کە ئەم ئامیرەی لەناو دەمیدایە بۆ سزا دانی نیە.

ئامیری چارەسەرکردن دوو جۆری سەرەکیە :

١-**ئامیری ناجیگیر** (Removable appliance)

ئەم جۆرە بۆ وازلیهینانی خووەکەیە، لەهەمانکاتدا بۆ گەرانەوەی ددانە خواربووەکانی پیشەوەیە بۆ جیگەی لەباری خۆی ئەگەر بلاوی هەبوو لەنیوان ددانەکاندا، بەڵام ئەگەر ددانەکان بەیەکەوە نوسابوون، دەبیت منداڵەکە بنیردریت بۆ پسپۆری ددان راستکردنەوە بۆ چاککردنی ددانە خواربووەکان کە لە وانەیە پیویستی بە ئامیری جۆری جیگیر هەبیت.

٢-**ئامیری جیگیر** (Fixed appliance)

ئەم ئامیرە دەبەستریتەوە بەخریی هەمیشەیی یەکەوە ئەگەر منداڵەکە لە تەمەنیك دابیت، کە ددانەکەی دەرکردبیت واتە دووای (٧،٨) سالی و ئەگەر پیش ئەم تەمەنەبیت، ئامیرەکە لە خرینەی شیریی دووەم جیگیر دەکریت.

سەرچاوەکان:

1-A handbook for Dental Hygienists by: wjn collins T F Walsh 1997.
2-Digit sucking Habet from: The prevention of Dentul Disease by: JJ Murray 1990.
٣-طب اسنان الاطفال/ الجزء الاول/ الطبعة التاسعة.
جامعە دمشق/ ١٩٩٧/ الدکتور نبیە خردەجی.

تریّ

وەرگێڕانی: حسین حمه کریم
ئەندازیاری کشتوکاڵی

پیشەکی:

تریّ یەکیکه لەو میوه بەتامانه که تائیستا پلەی یەکەمی بۆ خۆی لەنیوان بەرهەمە جیاوازەکانی میوەی جیهان داگیرکردوه. بەشیوەیەکی سەرکەوتوو لەنیوان هیلی پانی ٣٤ باکوور و ٤٩ باشوور دادەرویت.

دەتوانیت بۆ دەیەها ساڵ بژی‌و تیکرایی تەمەنی لەنیوان (٥٠-٦٠) ساڵ دایە لە بارودۆخیکی ئاسایی کشتوکاڵ دا.

هەندیك جۆری زانراو هەیە لە جیهاندا کە تەمەنی دەگاتە نزیکەی ١٠٠ساڵ‌و لە هەندیك حالەتی نائاساییدا دەگاتە زیاتر لەوتەمەنە.

تامی خۆش‌و شیرینی‌و کاریگەریی راستەوخۆی لەکاتی خواردنیدا سەرنجی مرۆڤی بۆ بەهای خۆراکی خۆی راکیشاوه، و ئەمە بۆتە هۆی فراوان بوونی بەکار هینانی بەشیوەی تازە تایبەتمەندییەکی تایبەتی هەیە کە لە چەند شیوەی جیاوازدا بەکاردەهینرین وەك: (شەربەتی تریّ، دۆشاوی تریّ، میوژ، کشمیش، سرکه، شەراب) کە بەو هۆیەوە دەتوانریت بەدریژایی ساڵ مرۆڤ لەکاتی پیویست دا بەکاری بهینیت‌و بەشداری لە دروست کردنی چەندین جۆری خواردن‌و خواردنەوەشدا دەکات.

کورتەیەکی میژوویی:

بەرهەمی تریّ لەپیش زاینەوە ناسراوە، کە میژوەکەی دەگەریتەوە بۆ (٥٠٠) ساڵ پ.ز. لەکاتی نیشتەجیّ بونی مرۆڤ لە ولاتی هەردوو زیّدا لەو سەردەمەدا دروست کردنی باخی میوه دەرکەوتوه، ئەمەش بەپشت بەستن بەو نیشانە مسمارییانەی، کە لە یەکەم پەرتووکی مسماریدا لە دەوروبەری (٣٧٠٠پ.ز) نوسراوه. و لەسەردەمی ئاشورییەکاندا گرنگی زۆری پیدراوه بەتایبەتی لەکاتی حوکمرانی مەلیکی ئاشوری (ئاشور بانیپاڵ)دا لەپاشماوە دیرین‌و هەلکەنراوەکانی سەر بەردا ماوەتەوە وەك ئەوەی مۆزەخانەی بەریتانی کە شیوەی میوی لەسەر هەلکەندراوه. وهەر لەسەردەمی مەلیکی ناوبراودا بووە کە گرنگی بەدروست کردنی مەی داوه، بەردەوام حەزی بەدانیشتن لە باخچەکەیدا کردوه لەژیر ساباتی میودا لەگەڵ

شاژندا خەریکی مەی خواردنەوە بووە.

هەروەها لە یاساکانی (حامورابی)دا لـە سـاڵی (١٧٢٨-١٦٨٦پ.ن) گرنگی زۆر بە بـاخی مێـو دراوە، و لـە تۆمارگـە بەردینەکەیدا لە ماددەکانی (١٠٨-١١١) دا کە باسی مەیی و فرۆشتنی کردووە تۆمارکراوە.

لەسەردەمی ئیسلامیشدا زۆر گرنگی بە باخی مێودراوە و لە چەندین ئایەتی قورئانی پیرۆزدا باسی بەرهـەمی تـرێ کراوە لە ڕووی بەهای خۆراکییەوە.

سوودەکانی ترێ:

ترێ ڕێژەیەکی زۆر ئاوی تیادایەو پاش ئاو شەکرەکان بە پلەی دووهەم دێن بەتایبەتی لەقۆناغی پێگەیشتنی تـەواودا و ئاوی تـرێ ڤیتامینــەکان و خوێـی کـانزایی و پرۆتینـەکان و چەوری تیادایە وەك لەم خشتەیەی خوارەوەدا دەردەکەوێت.

	پێکهاتووەکانی بەرهەمی ترێ ٪	پێکهاتووەکانی شەربەتی ترێ (قەبارە)
ئاو	٧٠-٨٨	٧٠-٨٨
شەکرەکان	١٥-٢٨	١٦-٢٩
پرۆتینەکان	٠,٧-٠,٨	٠,٧
چەوری	١	١
کالۆری (هـەموو ١٠٠گم)	٦٠-١٢٠	٦٤-١٢٠

هەر یـەك کیلۆگـرام لـە تـرێ بـڕی (٦٠٠-١٢٠٠) ووزەی گـەرمی (کـالۆری) بەلــەش دەبەخشـیت (بــەتیکرایی ٧٠٠ کالۆری)، و پیکهاتووەکانی بەرهەمی تـرێ مـاددەی کـانزایی زۆری تیادایە بەبڕی جیاواز کە هەریەکەیان سوودی تایبـەتی هەیە بۆ لەشی مرۆڤ وەك: (پۆتاسیۆم، کالسیۆم، فۆسفۆر، ئاسن، سۆدیۆم، مەگنسیۆم، سلیکۆن مەنگەنیز)، هەروەها ئەم ڤیتامینانەی لای خوارەوەی تیادایە:

ڤیتامین	ملگم/ ١٠٠گم
A	٠,٠٢-٠,١٢
B1	٥٠
B2	٢٠
B6	مادەکەی دی
C	٢٠-٤

بەرهەمی ترێ هێندێکی باش لە ترشەلۆکی ئۆرگانی وەك Tartric، malic، citric، Succinic تیادایـــــە لەگـــــەڵ ترشە ئەمینییەکان.

جگە لـە گرنگی بەرهـەمی تـرێ لـەرووی تەندروستییەوە، بـەهای پزیشـکی زۆر گـەورەی هەیـە، پلــەی ترشـیتی PHی شەربەتی ترێ یەکسانە بە ٢,٦-٣,٣ و ئەم پلەیە نزیکە لـە پلەی ترشیتی گەدەوە.

خواردن و خواردنـەوەی ترێ و شـەربەتی ترێ کاریگـەری زۆری لەسەر چاکبوونەوەی هەوکردنەکانی جگەر هەیە، لەبەر ئـەوەی دەبیتــە هــۆی زیـادکردنی گلایکوجـین glycogenی لەش و دەبیتە هۆی چاك بونەوەی لەبەرئەم هۆیە بەهاندەرو چالاك کـەریکی بـەهیز بۆ فەرمانەکانی جگـەر دادەنریـت. لـە هەمان کاتدا بەسوودە بۆ هەوکردنەکانی گەدەو ریخۆلە، لەبەر ئـەوەی یارمــەتی هەرسـکردن دەدات و لـە ترشـاندن کـەم دەکاتەوە و بە سوودە بۆ بارە خراپەکانی هەرس کردن. بـەڵام بـۆ نەخۆشـییەکانی دڵ، ئاسـان کـاری بـۆ خـۆراك پیدانـی ماسـوولکەکانی دڵ دەکـات و لـە کاریگـەریی چارەسـەری دەرمانەکان زیاددەکات و بەسوودە بۆ نەخۆشییەکانی سووری خوین و لەژەهراوی بوون کەم دەکاتـەوە وەك بـەژەهراویبوونی دریژخایـەن بـەجیوەو قورقوشم و یارمـەتی رزگـاربوونی لـەش دەدات لــە (کلۆریــدی ســۆدیۆم) لــەو هینــدەی زیــادە لــە پیویستی لەشی مرۆڤ.

هــەروەها لـــەکرداری دەردان (مــیزکردن) زیاددەکــات، لەبەرئەوە وەك پاکەرەوەیەك دادەنریت بۆ گورچیلە. ئەوەش بەهۆی ئەو ریژە بەرزەی خوێی پۆتاسیۆمی و لە هەمان کاتدا دەبیتـە هـۆی رزگـاربوون لـە پاشـەرۆ نایترۆجینـەکانی مـیزو زەرداو، لـەکاتی خواردنـی تریـدا وەك چارەسـەریك مـرۆڤ لەمیزو ترشی میز (Uric) رزگار دەکات، لەبەر ئەوە خواردنی تــرێ دژی هــەوکردنی جومگـــەکان و رۆمـــاتیزم لـــەئازاری جومگەکان کەم دەکاتەوە. بەرهەمی ترێ بەشیکە لە خۆراکی ئەو نەخۆشانـەی شـەکرەیان هەیـە، لەبـەر ئـەوەی لـە ٩٧٪ی کۆی شەکرەکان پیکـهاتووە لـە شـەکرە سـادەکان (گلوکـۆزو glucoseفرکتـۆز fructose)، کـە بـە شـیوەیەکی راسـتەوخۆ بەخویندا تیدەپەرن لەماوەیـەکی کورتدا پاش هـەرس کردن، لەبەرئەم تایبەتمەندییـەی شەکرە سادەکان متمانـە دەکریتـە سـەر ترێ بـۆ بوژاندنـەوەی لەشـی نـەخۆش، جگـە لەوانـەش ووزەو کالۆری بەخشـە، لەسـەر ئەم بنچینەیە لەشی مـاندو و لاوازو لـە گۆکـەوتوو دەبوژیتـەوە لەگـەڵ خواردنـی شـەکرە سـاددەکان یـان تـرێ. لەبـەر ئـەوە زۆر بەسوودە بەشـیوەیەکی

تایبەت بۆ وەرزشەوانەکان و ئەو کریکارانـەی کـاری قـورس ئـەنجامدەدەن. هـەروەها تـرێ و شـەربەتی تـرێ هـاندەریکی باشن بۆکرداری هەرس کردن بەتایبەتی هەرسکردنی مـادەی پرۆتینـی و لـەچیژ وەرگرتنـی خـۆراك زیـاد دەکـات بـەهۆی کاریگـــەری چالاکـــەریی تریـــوە جگـــە لەوانـــەش بۆنەخۆشییەکانی گورچیلە. بۆری میزو ووردە بەردو لمی ناو میزو هەندیك لە جۆرەکانی سیل و پالەپەستۆی دڵ و هـەندیك نەخۆشی پیست و لەکاتی بارە تیکچووەکانی گەشەکردن دا بەسودە بەلام بوونـی (سـیلیلۆز هیمیسـلیلۆزی) لـە تویکلـی تەنکی تریدا لە گرژبوونی پیچاوپیچەی ریخۆڵە زیاد دەکات واتە لە جوولەی ریخۆڵەکان زیاد دەکات و بەو شیوەیە ریگە لە قەبز بوون دەگریت، هـەروەها لـە حالـەتی بوونـی مایەسـیری دابەسودە. وبوونی (بـەکتین و خـوێی پۆتاسـیۆم) لـە تریـدا کاریگـەریان لەسـەر خویـن مـەین هەیـە، لـە بەرئـەوە لـەکاتی خوین بـەربووندا هـانی توشـبووەکان دەدریـت بـۆ خواردنـی ترێ، جگە لەمانەش بوونی ترشە ئەمینییەکان و ئەنزیمـەکان رەگـەزە نـادرو کانزاییـیەکان و ڤیتامینانـەکان لـە پیکهاتـەی ترێدا لەنرخی خۆراکی و پزیشکی ترێ زیاد دەکەن.

شـەربەتی تـرێ یارمـەتی دەریکـی باشـە بـۆ زیـاد بوونـی کیشی ئەو منداڵانەی کە گەشەیان دوا کەوتووە. و میوژ کە یەکیکە لـە بەرهەمـەکانی تـرێ دادەنریت بـەخواردنیکی ووزە بەرز کە بەهای خۆراکی لەپلەیـەك دایـە، یـەك کیلۆگـرام میـوژ (٣٣٤٠) کـالۆری گـەرمی دەبەخشـیت، هـەروەها شـەکریکی زۆری تیادایە، کە ریژەکەی دەکاتە ٦٠٪ی کیشەکەی.

"گەڵامیو" کە بەشـە سـەوزە داری میوەیـە وەك خۆراکـی مرۆڤ بەکاردەهینریت لـە هـەمان کـاتدا بـۆ خۆراکـی ئـاژەڵ، هـــەندیك گـــەڵای میـــو هەیـــە کـــە پیکهاتـــەی دەرمـــانی لێ دەردەهیـــنریت بـــۆ ئاســـان کـــاری ســـورانی خویـــن لـــە هەندیك نەخۆشدا.

لـە هـــەندیك ولاتـــدا گـــەڵای میـــو بـــەکاردەهینریت بـــۆ تیمارکردنی برین وەك: لە ڤیتنام و بەرازیل دا.

بـەکورتی زانسـت پیمـان دەلیـت کـە بەرهەمـەکانی تـرێ بەسوودە بۆ هەموو تەمەنەکانی ژیانی مرۆڤ لـە منالی شیرە خۆرەوە تا قۆناغی پیری بەتایبەتی بۆ ئەو نەخۆشانەی (کـەم خوینـی، دەمارگـیری، کـەمی کالسـیۆم، مرۆڤـی لاواز، قەلـەو بەنەخۆشیەکان هەوکردووەکانیان هەیە) واتە بۆ هەموو لـەش ساغیك و نەخۆشیك. کوردستـانیش دا سالانە هـەزاران تـەن تـــرێ بەرهـــەم دەهیـــنریت و بـــەنرخیکی زۆر کـــەم دەگاتـــە دەست هەموو کەسیك.

سەرچاوە:

زراعه وانتاج الكروم د. ابراهيم حسن محمد السعدى ١٩٨٢

قۆخی ووشك یاریدەی گەشەی ئیسك دەدات

بەپیی تۆژینەوەیەکی ئەمریکی لەسەر کۆمەلیك لەو ژنانەی لە تەمەنی نائومیدیدا بوون (سەروو ٤٥ سالی) دەرکەوت زۆر خواردنی قۆخی ووشك ریگە لـەپیربوون و لاواز بوونی ئیسکەکان دەگریت. بەبروای ئەم تۆژینـەوە نوییـە قـۆخ کاریگـەری و بایـەخیکی گرنگـی هەیـە بـۆ ئیسـك، بەتایبـەتی بـۆ ئـەو ژنانـەی سـوری مانگانـەیان دەوەسـتیت و دەچنـە تەمـەنی نائومیدییـەوە، چونکـە پیکـهاتووەکانی (ئـایزۆفلافۆنۆید) بەریژەیـەکی زۆر لـە قۆخدا هەن و یاریدەی گەشەی ئیسك دەدەن، بە گووتەی تۆژەرەوەکـان بیجگـە لـەم پیکهینەرانـە قۆخـی ووشـك کۆمـەلیك کـانزای گرنگـی تیدایـە کـە بـۆ کردارەکـانی میتـابولیزم ئیسك بەسوودە، وەکو (بۆرۆن و سـیلینیۆم) کە کاریگەرییەکی بەهیزیان هەیە بۆ پاریزگاری کردن لە چریی کانزایی ئیسك.

تۆژەرەوانی ئۆکلاهوما لە کاریگـەری قۆخی ووشك لەسەر گەشەی ئیسك لای (٥٨) ژن تۆژینەوەکە لەتەمەنی نائومیدیدا بوون و هیچ چارەسەریکیان بۆ جیگرتنەوەی هۆرمۆنەکانیان وەرنەگرتووە، ئەو ژنانـە بۆ ماوەی سێ مانگ رۆژانە (١٠٠گرام) قۆخی ووشك و (٧٥گرام) سیوی ووشکیان خواردوە، لەگـەڵ ئـەوەی هەریەکـە لـە قـۆخ و سیوی ووشك هـەمان بـری تـاووزەی چەوری و گـەرمی و ریشاڵ و کاربۆهیدرەیتیان لە خۆ گرتووە، بەلام ئاکامی ئـەو تۆژینەوەیـە دەریخسـتووە کـە ئـەو پیکهینەرانـەی بەندن بەگەشـەی ئیسکەوە بە شیوەیەکی دیار لای ئەو ژنانـەی زیـادی کـردوە کـە قۆخـی ووشـکیان خـواردوە، بـەلام سـیوی ووشـك کاریگەرییـەکی ئـەوتۆی لەسـەر گەشەی ئیسك نەبووە، هەروها هیچیان کاریان نەکردۆتە سەر ئاستەکانی کالیسیۆم و مەگنسیۆم.

پسـپۆرەکان ئامـاژەیان بـۆ ئـەوەکرد کـە بـەردەوام بوونی کاریگەری باشی قۆخی ووشك بۆ گەشەی ئیسك دەبیتـە هـۆی زیـاد بوونـی بارسـتەی ئیسـك، هـەروەها بەپیویسـتیان زانـی تۆژینـەوەی زیـاتر لـەم بارەیـەوە بکریت بۆ دلنیابوون لە راستی ئەم ئاکامانە لەسەر ژنانی تەمەن نائومیدی.

Internet

پێشکەوتنی چەمکی دروستبوونی گەردیلەیی مادەو میکانیکی کوانتەم

مۆرس کلاین
مامۆستای ماتماتیك لەزانکۆی نیویۆرك

پەرچڤەی: ئەندازیار زاهیر محەمەد سەعید

گومانی تێدانیە کە شۆڕشی دووەم لەپەرەسەندن و گەشەکردنی زانست لەسەدەی رابوردو ئێستادا ئەوەیە کە دەناسرێت بەمیکانیکی کوانتەم (Quantum Mechanics). و گومانی تێدانیە کە ماتماتیکیش (Mathematic) کە رواڵەتێکی رۆشنفکری مرۆڤایەتییە؛ زۆر پێویستەو کەرەستەیەکی گرنگە بۆ ئەم بابەتە. بیردۆزی کوانتەم زیاتر لەگەڵ پێکهاتەی گەردیلە (Atome) هەڵسوکەوت دەکات، لەگەڵ ئەمەشدا هەر ناتوانین شیکاری گشت ئەو پرسیارو شتە دژوارانە بکەین کە دێنە بەر باس و لێکۆڵینەوە. هەرچەندە ئێمە لەقۆناغێکی پێشکەوتوداین کە دەناسرێت بەفیزیای تەنە وردەکان یاخود تەنە میکرۆسکۆبیەکان کە جیاوازە لەگەڵ فیزیای تەنەگەورەکان یاخود تەنە ماکرۆسکۆبیەکان کە هەڵسوکەوت لەگەڵ رووداوەکانی پانتاییە گەورەکاندا دەکات وەکو ئەو تەنانەی کە بەئاسانی بەچاو دەبینرێن، یاخود هەسارەکان و ..هتد)، بەلام میکانیکی کوانتەم زۆر زیاتر نزیك دەبێتەوە لەو شتانەی کە بەبینین و هەست هەستی پێناکرێت؛ و هەرچەندە جیهانی تەنە وردەکان (یا جیهانی گەردو گەردیلە..) ناتوانین هەستی پێبکەین؛ بەلام کارلێك و هۆکارەکانی حەقیقەتن و وەکو حەقیقەتی تەنە گەورەکان؛ هەروەکو چۆن هەست بەسروشتی شەپۆلە کارۆمۆگناتیسییەکان ناکەین لەگەڵ ئەوەشدا هۆکاری زانراوە بۆ هەموان هەروەکو هۆکارەکانی پەیوەندی بێتەل و تەلەفزیۆن و رادارو..هتد، هەرچەندە بیردۆزی کوانتەم سروشتێکی ناکۆتای هەیە؛ بەلام ئێستا ئەم بیردۆزە بوارێکی زۆر زۆری لەکارپێکردن و تاقیکردنەوەدا هەیە. بۆمبای گەردیلەیی وەکو حەقیقەتێك چەسپاوە؛ کە ئەمەش زۆر گرنگترە لەو پێشکەوتنەی کە ماتماتیك لەسەدەکانی رابردوودا بەدەستی‌هێنا، بێگومان بەهۆی هەستەوە دەزانین

کە (دەنگ و رووناکی و مادە..) بەردەوام لەبووندان؛ بەلام پرسیار دەربارەی سروشتی پێکهاتنی ئەم رووداوانە هەر لەسەردەمی گریکیەکانەوە خرابووە ژێر باس و لێکۆڵینەوە؛ و ئەو بیرۆکەیەی کە دەڵێت مادە لەگەردەکان پێکهاتووەو

دابەش ناکرێن، دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی لیوکیبوس (٤٤٠پ.ز)، هەر ئەم بیرۆکەیە پەرەی پێدرا لەسەر دەستی (دیموکریتۆس) (٤٦٠-٣٧٠پ.ز). بێگومان وشەی گەردیلە(Atom) لەزمانی گریکیدا ئەوەیە کە شتێك دابەش نەکرێت. فەیلەسوفی بەناوبانگ (دیموکریتۆس) ئەوەی دووپات کردەوە کە چەندین جۆری جیاواز لەگەردیلە هەیە کە بەهۆی قەبارەو شێوەو رەقیو شوێنیانەوە دەگۆڕێن؛ تەنە گەورەکان پێکهاتون لەژمارەیەکی بێشومار لەگەردیلە کە لەپێکهاتنیاندا جیاوازن؛ بەڵام گەردیلە خودی خۆی دابەش ناکرێتو توانای پەرتکردنی نیە، و ئەم بیردۆزە رووداوە جۆربەجۆرەکانی بەو شێوەیە لێکدایەوە کە لەئەنجامی جیاوازی لەپێکهاتنی گەردیلەکان پێکدێت لەکاتێکدا کە شێوەو قەبارەو جیاوازییەکانی دی لەڕاستیەکەیدا سیفەتی فیزیکین بۆ گەردیلە؛ بەڵام سیفەتەکانی دی وەکو تامو گەرمی رەنگ لەگەردیلەکاندا نینو بەڵکو لەهۆکاری گەردیلەی ئەو کەسەدایە کە هەستی بەم سیفەتانە کردووە. بیرۆکەکەی ئەرستۆ پێچەوانەی ئەمەبوو کە دەگەڕێتەوە بۆ ئەمبیدۆکلس (٤٩٠-٤٣٠پ.ز)و دەقەکەی بەم جۆرە بوو: (گەوهەری ئەو شتانەی کە لەسەر زەوی دەردەکەون چوارن یاخود چوار توخمن ئەویش: ئاگر، هەوا، ئاو، وشکی، و تەنە جیاوازەکان بەهۆی ئەم چوارەوە سیفەتەکانیان دەردەکەون، و ئەم توخمانە بەیەکەوە دەبەسترێنەوە لەژێر هۆکاری (خودکێشکردن)و رق لێبوون (یاخود دوورکەوتنەوە).

هەموو رووداوە مادییەکانی ئەو سەردەمە بەهۆی ئەمەوە لیکیدەدایەوە.

شارستانیتی گریکی لەیۆنان لەسەدەی پینجەمی پیش زایندا، کە فەیلەسوفەکانی بنچینەی تیبینیو رامانو هەندیك جار تاقیگەرییان دامەزراندو بیردۆزی وایان دانا، کەبنچینەی گەردوونو سروشتی مادەیان پێلیك دایەوە.

(تالیس) (٦٤٠-٥٤٧پ.ز) کە یەکیك بوو لەحەوت حەکیمە ناسراوەکە یەکەم کەسیك بوو وتی: ئاو بنچینەی هەموو شتیکەو ئەلکسمانس (٥٦٠-٥٠٠پ.ز) ووتی: هەوا بنچینەی زیندەوەرە، ئینجا ئەرستۆ (٣٨٤-٣٢٢پ.ز) هاتو هەروەکو باسمان کرد بیردۆزەکەی ئاشکرا کرد دەربارەی بنچینەی شتەکانو وتی هەموو شتیك هەرچەندیك لەرەوشتو پیکهاتندا جیاوازبن بنچینەکەیان دەگەریتەوە بۆ مادەیەکی سەرەتایی کەناوی نا هیولی (Hyule). هەموو شتیك ئەم هیۆلییەو چواردانەکەی (توخمەکەی) گەردوون (خاكو ئاگرو هەواو ئاو) هەموویان یان هەندیکیان لەپیکهاتندا هەنو؛ ئەرستۆ لەفەلسەفەکەیدا لەوە دوورتریش رۆیشت و وتی ئەم توخمانە لەراستیدا چەند بناغەیەکیان تیدایە کە رەوشتی تایبەتی جیاکەرەوە دەدەن بەمادە پیکهاتووەکەو، لەم بناغانەش گەرمیو ساردیو شلی و وشکیی هەلبژاردو هەریەکە لەو چوار توخمە لەیەکگرتنی دووان لەم بناغانە پیك دین، ئەو تەنانەی رەوشتی شلیو ساردییان هەیە توخمەکەیان ئاوەو؛ ئەو مادانەی رەوشتی ووشکیو گەرمییان هەیە توخمەکەیان ئاگرەو هەروەها لەسەر بنچینەی هاوبەشکردنی ئەم توخمانە لەرەوشتە سادەکانیاندا توانرا دانەیەکیان بگۆردریت بۆ یەکیکی دیکەیان.

ئەم بیردۆزە تا ماوەیەکی دورودریژ هەر باوبوو دەستی بەسەر میشکی زانا سروشتیو کیمیازانەکان گرتبوو تەنانەت تۆوی ئەو بیردۆزە لەبیردۆزی (فلوجستۆن)، کە لەسەدەی حەڤدەهەمدا بەناوبانگ بوو دەبینین کە هەولی لیکدانەوەی دیاردەی سوتانو گەرمیدا.

بەلی بیردۆزی گەردیلە دابەش ناکریت هەر بەردەوام بوو هەتا سەرەتای سەدەی بیستەم. هەروەکو زانراوە گەردیلەی جیاواز بۆ توخمی جیاواز هەیە، وەکو: هایدرۆجینو ئۆکسجینو مسو ئالتونو جیوەو.. هتد. و لەکاتیکدا گەردیلەکانی توخمیك هەمان کیش وەردەگرن (هەمان کیشیان هەیە) لەگەڵ ئەوەدا گەردیلە جیاوازەکان کیشی جیاوازیان هەیە، بەلام مادە سروشتییەکان وەکو ئاو بۆ نموونە پیك دیت لەدوو گەرد، ئەویش دوو گەردیلەی هایدرۆجینو گەردیلەی ئۆکسجین (H_2O)، سەرەتای زانستی کیمیا لەسەر ئەم بنچینەیە بنیات نرابوو بە تایبەتی ئەو بیردۆزەی کە زانا رۆبەرت بۆیڵ (١٦٢٧-١٦٩١ز) باسیکردبوو لەناو کتیبەکەیدا بەناوی (کیمیا) لەسالی (١٦٦١ز). هەروەها زانا جۆن دالتون (١٧٦٦-١٨٤٤ز) لە سالی (١٨٠٨ز) کۆك بوو لەسەرئەوەی کە بۆیڵ باسی لیوەکردبوو. بیرۆکەکەی دالتون زۆربەی زۆری یاسا کیمیاییەکانی بەئاسانی لیکدایەوە بەو مەرجەی ئەگەر وامان دانا کە توخمە کیمیاییەکان بەگەردیلەی دیاریکراو بنوینرینو، هەر مادەیەك پیك دیت لەپیکهاتوی جیاواز کە لەگەردیلەی جیاواز پیك دینو دابەش ناکرین. و هەتا سالی (١٨٦٠ز) توانرا (٦٠)جۆری جیاواز لەگەردیلەکان بناسریت. هەر لەو سەردەمەدا زانا دمیری (ئیفانۆفیچ مەندەلیف) (١٨٣٤-١٩٠٧ز) ئەو توخمە ناسراوانەی ریکخست لەسەر بنچینەی کیشی گەردیلەییان، بەو جۆرە مەندەلیف تیبینی ئەوەی کرد کە هەریەك لەو هەشت توخمەی کە لەشانزە توخمەکەی یەکەمن هەمان سیفەتی کیمیاییان هەیە، و ئەو توخمانەی کە لەدوای ئەم شانزە توخمانەوە دین، دەتوانریت ریزبکریت هەروەکو ئەوانەی پیشو لەگەڵ زۆربوونی کیشی گەردیلەییدا، بەلام لەگەڵ ئەوەدا چەند بۆشاییەکی هیشتەوە لەخشتەکەیدا، ئەمەش وای لەمەندەلیف کرد بگەریت بەدوای

دۆزینەوەی توخمی تازە؛ ئەوەبوو ئەو توخمانەش دۆزرانەوە لەسەردەستی چەند لیكۆڵەرەوەیەك كە ناویان لێنرا (سكاندیۆم و كالیۆم و جەرمانیۆم).. هتد. دۆزینەوەیەك لەدواییەكانی بوە هۆی ئەوەی كە هەندیك گۆرانكاری و چاكسازی لەخشتە خولیەكەی مەندەلیف دا بكریت، بەلام لەگەڵ ئەوەشدا گەوهەری ریكخستنەكەی مەندەلیف لەخشتەی خولی ئیستاشداهەرماوە. ئەو توخمانەی كە مەندەلیف و لیكۆڵەرەوەكانی دی دۆزییانەوە ژمارەكران (ژمارەیان پێدرا) لەسەر بنچینەی سادەیی پیكهاتنیان. بۆ نموونە توخمی هایدرۆجین ژمارە (١)ە، و هیلیۆم ژمارە(٢)، ولیسیۆم ژمارە(٣)و هەر بەو جۆرە تاكو ژمارە (١٠٣) كەتوخمی لۆرینسیۆمە. كیشی گەردیلەیی بۆ ئەم توخمانە بریتییە لەچەندجارەی كیشی گەردیلەی هایدرۆجین. كیشی (١) بۆ هایدرۆجینەو (٤) بۆ هیلیۆمەو هەر بەو جۆرە تا ژمارە (٢٥٧) بۆ گەردیلەی لۆرینسیۆم.

بەلی بابەتی دابەش نەكردنی گەردیلە هەر بەردەوام بوو تا سالی (١٩٠٠ز)و لەسالی (١٩٠٧ز) زانا لۆردكلڤن ووتی: گەردیلە لەناو ناچیت، بەلام لەسالی (١٨٩٧ز) زانا سیرجۆزیف جۆن تۆمسۆن (١٨٥٦-١٩٠٤ز) توانی هەندیك بەلگە بخاتەروو دەربارەی ئەوەی كە گەردیلەیەك پیك دیت لەتەنۆلكەو توانی نرخی تاز بەدەست بهینیت بۆ بارگەی كارەبایی و بارستایی هەندیك تەنۆلكەی كارەبایی سووك، كە پاشان ناوی نا ئەلیكترۆن (Electron) هەروەها هیندرك ئەنتۆن لۆرنتز (١٨٥٣-١٩٢٨ز) لەسالی (١٩٠٠ز) ئەوەی دوویات كردەوە كە ئەم تەنۆلكانە بارگاوین بەبارگەی سالب و بارستایی ئەم تەنۆلكانە یەكسانن بە($١٠^{-٢٧}$)گرام بەنزیكی كە ئەمەش (٢٠٠٠) جار بچوكترە لەبارستایی گەردیلەی هایدرۆجین، بەلام بارگەی ئەلیكترۆن نزیكەی ($٤,٨٠٣٢٥\times١٠^{-١٠}$) یەكەی كارەباییە، پاشان تۆمسۆن لەسالی (١٩٠٤ز)دا وینەیەكی (یاخود مۆدیلیكی) بۆ گەردیلە دانا كە پیك هاتبوو لەناوكیك و ئەم ناوكەش دەورەدراوە بەو ئەلیكترۆنە بچوكانە، و هەر ئەمە بوو بەیەكەم دەرچوون دادەنریت لەبیرۆكەی گەردیلە دابەش ناكریت. لەو كاتەدا بیردۆزی گەردیلە لەوپەری سادەییدا بوو، هەموو گەردیلەكان پیك هاتبوون لەپرۆتۆنەكان (بارگە موجەب)وئەلیكترۆنەكان؛ و پرۆتۆنەكان لەناو ناوكی گەردیلەدان، بەلام هەروەكو ئیستازانراوە كە بارستایی گەردیلە چربۆتەوە لەناوكەكەیداو ناوكی هایدرۆجین بچوكترین ناوكەو بارستاییەكەی بریتییە لە(١.٦٧٢٤×١٠^{-٢٤})گرام. ئەلیكترۆنەكان دەوری ناوكی گەردیلە دەدەن و ژمارەیان بریتییە لەژمارەی گەردیلەیی و ئەم بیردۆزە فراوانتر بوو كاتیك ئەنتۆنی هنری بیكۆیریڵ (١٨٥٢-١٩٠٨ز) توانی لەسالی (١٨٩٦ز)دا چالاكی تیشكاوەری بدۆزیتەوە، هەروەها دیراسەی ئەم رووداوە كرا لەلایەن دوو هاوسەرەوە بوو ئەوانیش بیركۆری (١٨٥٩-١٩٠٦ز)و ماری سلكۆد فسكا (١٨٦٧-١٩٣٤ز)و بەهۆی ئەمەشەوە وا دەركەوت كە گەردیلە لەپیكهاتنەكەیدا زۆر ئالۆزترە وەك لەوەی پیشتر پیشنیاری بۆ دەكرا. و پاشان لیكۆڵەرەوان ئەوەیان بەدەست هینا كە چەند توخمیك هەن دەتوانن چەند تەنۆلكەیەك دەربپەرینن یاخود دەتوانن تیشكی كارۆموگناتیسی پەخش بكەن كە ئەمانەش دەناسرین بەتەنۆلكەی ئەلفاو بیتاو تیشكی گاما. لەسالی (١٩١٠ز) زانا ئینرست رەزەرد فۆرد (١٨٧١-١٩٣٧ز) پیناسەی گەردیلەی كرد بەوەی كە وەك نموونەیەكی بچوككراوەی كۆمەلەی خۆرە، كە تییدا خۆر لەناوەراستی كۆمەلەكەدایەو هەسارەكانیش بەدەوریدا دەسورینەوە، لەبیرۆكەكەی رەزەرد فۆرد ناوك چەقی گەردیلەو دەورەدراوە بەئەلیكترۆنەكان كە دەسورینەوە لەخولگەی جیاواز بەدەوری ناوكدا. هەر بەو جۆرە گەردیلەی ئالتون بۆ نمونە كە گەردیلە ژمارەكەی بریتییە لە(٧٩)؛ ناوكیكی هەیەو دەورەدراوە بە(٧٩) ئەلیكترۆن، و ناوكیش پیك دیت لەتەنۆلكەی بارگە موجەب، كە پرۆتۆنەكانە، و بۆ لەبەرچاوگرتنی كیشی گەردیلەیی رەزەردفۆرد وای دانا كە تەنۆلكەی هاوبارگەی كارەبایی هەیە لەناو ناوكدا ناوی لێنا نیوترۆنەكان (Nutrons)، و هەروەها وای دانا كە ناوكۆكە هەیە كە هەمان ژمارە پرۆتۆنیان هەیە، بەلام جیاوازن لەژمارەی نیوترۆنەكان و ئەم گەردیلانەشی ناونا بەئایزۆتۆب. و لەكاتی دۆزینەوەی پیكهاتنی ئەم گەردیلانەدا زانای بەناوبانگ ماكس پلانك (١٨٥٨-١٩٤٧ز) گەیشتە دۆزینەوەیەكی گرنگ لەپاڵ ئەو دۆزینەوانەی كە بیردۆزی گەردیلە بەدەستی هینا.

زانا پلانك لەوكاتەدا زۆر گرنگی دەدا بەتیشكی گەرمی و تیشكی تەنی رەش هەروەكو زانراوە كانزایەكی سورەكراو تیشكیك پەخش دەكات كە بریتییە لەتیشكی كارۆموگناتیسی. پلانك وای دانا كە تیشكەكان پەخش دەبن (بلاودەبنەوە) بەشیوەیەكی پچرپچر دەردەچن پییان دەوتریت كوانتەم (فۆتۆم)، و ئەم ووزەیەش بەندە لەسەر لەرەلەری تیشكە بلاوبوەكە؛ یاخود بەم جۆرە: (ووزەی تیشكدانی هەر سەرچاوەیەك پیویستە چەند جارەیەكی سادەی تەواوی هیندیكی بنەرەتی بیت (hf)، كاتیك كە (h) نەگۆریكی گشتییەو یەكسانە بە($٦,٦٣\times١٠^{-٣٤}$ جول.چركە)و (f) لەرەلەری سەرچاوە تیشكدەرەكەیە: بەپێی ئەم دانانەی پلانك ووزەی كارۆموگناتیسی بەشیوەی یەكەی پچرپچر كەپارچەپارچە ناكرین تیشك دەدرین یان هەلدەمژریت و بەهەریەكەیان دەوتریت فۆتۆن (Photons)؛ بەپێی ئەم هاوكیشەیە.

($E=nhf$) كاتیك n: بریتییە لەژمارەی فۆتۆنە هەلمژراوەكان یان پەخشبوەكان؛ و ئەم ژمارانە وەردەگریت

(٠، ١، ٢، ٣، ، n). و تاقیکردنەوەکان ئەوەیان سەلماندوە کە ئەلیکترۆنەکان لەرووی کانزاکانەوە دەردەچن کاتیك تیشکیك دەکەویتە سەری کە لەرەلەریکی دیاریکراوی هەبیت برەکەی (f) بیت، هەروەها وزەی ئەلیمترۆنە دەرچووەکان راستەوانە دەگۆریت لەگەڵ (hf)دا، و پاشان ئەم برانە ناسران بەفۆتۆنەکان، و زانا پلانك ماتماتیکی بەکارهینا لە لیکدانەوەی زۆربەی زۆری ئەنجامەکانی. هەروەها ئاینشتاین لەسالی (١٩٠٥ز)دا ئەم بیردۆزەی بەکارهینا بۆ لیکدانەوەی رووداوی کارو رووناکی. بەو جۆرە کارەکانی بلانك و ئاینشتاین بیرۆکەی سیفەتی تەنۆلکەیی شەپۆلی هینایە بەر باس و لیکۆلینەوە، لیرەدا پرسیاریك دیتە پیشەوە ئەویش ئەمەیە: ئایا رووناکی بریتییە لەشەپۆل یان تەنۆلکە؟

لیرەدا دەبیت کارەکانی زانای بەناوبانگ نیلنر بۆهر (١٨٨٥-١٩٦٢ز) لەیاد نەکەین کە دەوریکی بالای بینی لەو لیکۆلینەوەی پیکهاتنی گەردیلەیی بەشیوەیەکی زۆر جوان. زاناکان بۆیان دەرکەوت کە تیشکەکان شیوازیکی تەنۆلکەیی وەردەگرن یاخود شیوازیکی بری (کوانتەم) وەردەگرن کە دەناسریت بەفۆتۆنەکان، بەلام لەسالی (١٩٢٢ز)دا زانا لویس دی برۆلی بیرۆکەیەکی تازەی هینایە ئاراوە کە میکانیکی شەپۆلی (Wave Mechanics) بەو جۆرە دی برۆلی لیکۆلینەوەی سروشتی تەنۆلکەیی بۆ شەپۆلە تەنۆلکەییەکان (فۆتۆنەکان) کردو ئەم پرسیارەی کرد: ئەگەر شەپۆلە تیشکییەکان شیوازی تەنۆلکەیی بگرنەبەر دەی بۆچی تەنۆلکەکان شیوازیکی شەپۆل وەرناگرن؟ و بەشیوەیەکی گشتی بۆچی وا دانانیین کە شەپۆلەکان هەموو تەنۆلکەکان نابەن بەریوە؟. لەگەڵ ئەوەدا کە شەپۆلەکان لەرەلەرو (f) و خیراییان (v)هەیە. بەلێ زانا دیبرۆلی بەیارمەتی ماتماتیك کە هاوکیشەی جیاکاری بەشی بەکارهینا توانی هاوکیشەی دریژی شەپۆل (y) بۆ شەپۆلی تەنۆلکەکان بدۆزیتەوە، بەم جۆرە: (y=h/mv). لەکاتیکدا کە (h) یەکسانە بە نەگۆری پلانك و، (m) بارستایی تەنۆلکەیەو (v) خیراییەکەیەتی، بێگومان ئەم شەپۆلانە شەپۆلی کارۆموگناتیسییان میکانیکی نین، بەلکو جۆرە شەپۆلیکی نویی دیکەن؛ کە هاوریی جوولەی تەنە مادییەکانەو پێی دەلین شەپۆلە مادییەکان. جا لەسەر ئەو بنچینەیە دی برۆلی بیردۆزیکی لەم رووەوە دانا دەقەکەی ئەمەیە: (لەهەموو سستمیکی میکانیکیدا پیویستە جوولەی وردیلە ماددییەکان شەپۆلی لەگەلدا بیت). پیویستە ئەوەش بزانین کە ئەو هاوکیشەی (دیبرۆلی) داینا بۆ هەموو تەنەکانی گەردوون دەست دەدات؛ هەر لەتەنە یەکجار بچوکەکانی وەك ئەلیکترۆن تا تەنە یەکجار زۆر گەورەکان وەکو خۆرو ئەستیرەکانی دی؛ لەئەنجامی بەجێهینانی ئەم بیرۆکەی شەپۆلە ماددییانەدا لەلیکۆلینەوەی گەردیلەییدا زانستیکی نوێ هاتە کایەوە پێی دەوتریت میکانیکی شەپۆلی. بۆ نمونە ئەگەر تەنۆلکەیەك بارستاییەکەی (١گرام) بیت و خیراییەکەشی (١سم/چرکە) بیت ئەوا (y=h)، واتە دریژی شەپۆلی ئەو تەنۆلکەییە بەنزیکی یەکسانە بە(١٠$^{-٢٦}$سم)؛ کە ئەمەش زۆر بچووکەو نزیکەی (١٠ملیۆن) جار بچوکترە لەناوکی گەردیلە؛ لەبەرئەوەیە ئەو شەپۆلە ووردانە نابینین. زانای بەناوبانگ ئیروین شرو دینکەر (١٨٨٧-١٩٦١ز) توانی سود لەبیردۆزەکەی (دی برۆلی) وەربگریت ئەمەش بەدانانی هاوکیشەیەکی جیاکاری بەشی لەسالی (١٩٢٦ز)دا بۆ نەخشەی شەپۆلی U، کە شیوەی شەپۆل دەنوینیت. شیکارکردنی هاوکیشەکەی شرودینکەر شیوەی نەخشە شەپۆلیەکەمان دەداتێ. و شیکارکردنەکان دەناسریت بەنەخشە خۆییەکان (یان نەخشە جیاکەرەوەکان)؛ بۆ نموونە نرخی وزەی ئەلیکترۆنەکان لەگەردیلەیەکدا وەکو نەخشەیەکی خۆیی دەردەکەویت بۆ هاوکیشەی شەپۆلەکەو ئەم نرخانەش کۆکن لەگەڵ بیردۆزی بۆ هردا. نەخشەی شەپۆلی شرودینکەر U بری شەپۆلە مادییەکان دەنوینیت کە لەخالیکەوە بۆ خالیکی دی لەبۆشاییدا دەگۆریت، هەروەها لەساتیکەوە بۆ ساتیکی دی دەگۆریت لەگەڵ کاتدا. شیکاری هاوکیشەی شرودینکەر بۆ هەرجۆریك لەگەردیلەکان نمونەی شەپۆلە جیاکراوەکان بۆ ئەلیکترۆنەکان دەدات، و بۆ هەرجۆریك لەئاشتی وزە چەند نرخیکی دیاریکراو هەیە بۆ وزە. لەسالی (١٩٢٧ز)دا شیوازی شەپۆلی ئەلیکترۆنەکان دووپات کرایەوە لەلایەن هەر یەك لەزانا کلنتن دیفسن (١٨٨١-١٩٥٨ز) و لیستەر کیرمەر (١٨٩٦-١٩٧١ز) و جۆرج تۆمسن (١٨٩٢-١٩٧٥ز) ئەمەش بەهۆی بەدەستهینانی رووداوی لادانی روناکی ئەلیکترۆن (بە بەکارهینانی پیکهاتنی تۆریی بلورەکان). ئیستاش زانایانی فیزیك کۆکن لەسەرئەوەی کە هەموو تەنۆلکەیەك لەتەنۆلکەکانی گەردیلە (ئەتۆم) شەپۆلیکیان هەیە کەدریژیەکی شەپۆلی هەیە کە پەیوەندی دی برۆلی دیاری دەکات. بەو جۆرە کارەکانی دی برۆلی و شرودینکەر بیرۆکەی جووت تەنۆلکە شەپۆلیان هینایە بەرباس و لیکۆلینەوە. و هەرچەندە بەلگە هەبوو لەسەر دووپاتکردنەوەی ئەوەی کە ئەلیکترۆن شیوازی شەپۆلی وەردەگریت، بەلام زانایان بیرۆکەی بلاوبوونەوەی ئەلیکترۆنەکان بەدەوری ناوکیان قبوڵ نەبوو لەبەرئەوەی ئەلیکترۆن بارگەیەکی کارەبای زانراوی هەبوو، و لەبەرئەوەی کۆی بارگەکان یەکسانە بەبارگەی ئەلیکترۆنەکان. و لەبەرئەوە زانا ماکس بۆرن (١٨٨٢-١٩٧٠ز) لیکدانەوەیەکی تازەی بۆ بیردۆزی شرودینکەر هینایە ئاراوە کە تیایدا بیرۆکەی ئیحتیمالی تیدابوو. زانا بۆرن وای دانا کەچری ئەلیکترۆن بریتییە لەئیحتیمالی بوونی ئەلیکترۆن وەکو تەنۆلکەیەك لەهەر خالیکدا. و بەگەرانەوەمان بۆ نەخشەی شەپۆلی U کە لەهاوکیشە جیاکاریەکەی شرودینکەردایە؛ بۆرن وای پیشنیارکرد کە $(U)^2$ ئیحتیمالی بوونی تەنۆلکەیەك لەقەبارەیەکی دیاریکراو لەبۆشاییداو لەساتیکی دیاریکراو لەکات دەنوینیت. ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئەلیکترۆنەکان وەکو تەنۆلکە وان، بۆ نموونە ئەگەر $(U)^2$=٠,٨ لەخالیکی دیاریکراو ئەوا ئیحتیمالی بونی ئەلیکترۆن لەقەبارەیەکی دیاریکراو لەو خالەدا نزیکەی (٨٠٪) دەبیت.

هەرچەندە لەسەرەتا شرودینکەر ئەنشتاین رەخنەیان لەسەری هەبوو، بەڵام ئیستا لیکدانەوەی ئیحتیمالی شتیکی قبوڵو ئەوەش بەهۆی ئەوەی کە دەتوانیت شوینی ئەلیکترۆن دیارییکات. هەروەها یەکیك لەبنچینە گرنگەکانی دی بیردۆزی کوانتەم پرنسیپی ناوردییە، زانا ویرنەر هایزنبەرگ (١٩٠١-١٩٧٦ز). ئەم زانایە لەسالی (١٩٢٧ز) ئەم پرنسیپەی دارشت کە ئەمە دەقەکەیەتی: (ناتوانین هەر یەکە لەشوینو خیرایی یان (تەوژم) تەنۆلکەیەك لەساتیکی دیاریکراو لەکات دیاری بکەن)و هایزنبەرك سەلماندی کەناوردی لەشوینو تەوژمدا پیوستە بچوکتربیت یان یەکسان بیت.

راستیەکانی میکانیکی کوانتەم بەسەر تەنە گەورەکاندا شتیکی ئەوتۆمان پێنابەخشیت لەبەرئەوەی ناوردی تەنها لەمایکانیکی تەنەمیکرۆسکۆبیەکان دەبینریتو هەستی پیدەکریت. لیکۆلینەوە زانستیەکان بۆ دۆزینەوەی نهینییەکانی ناوکی گەردیلەکان کەتیایدا ناودەرە ناوکیەکان (المعجلات النوویە) بەکاردیت زۆر بەجوانی روونیکردۆتەوە کە ناوك پیك دیت لەچەند تەنۆلکەی ناسراو لەوانە پرۆتۆنو نیوترۆنو پۆزیترۆنو لیبتۆنو مینرۆنو باریۆنو هادرۆنو بایۆنو نیوترینیۆو کوارکەکانو چەندین تەنۆلکەی دی کە زیاترن لە(٨٠)تەنۆلکە. هەروەها تەنۆلکەی تازەتر دەدۆزریتەوە بەبەردەوامی بەهۆی تاقیکردنەوە زانستییەکان، و پەیوەندی لەنیوان هەموو ئەم تەنۆلکە ناوکیانەدا هەیە بەهۆی هیزە ناسراوەکانی ناو گەردیلە بۆ نمونە کوانتەم (فۆتۆن) دەتوانریت دابەشبکریت بۆ ئەلیکترۆنو پۆزیترۆن، هەروەها پۆزیترۆن لەگەڵ ئەلیکترۆن دەتوانیت یەك بگریتو فۆتۆن پیك بهینیت، ئەم نمونەیەش گۆرینی بارستاییە بۆ وزەو بەپیچەوانەوە رون دەکاتەوە،و بەم پێیەش تەنۆلکە ناوکییەکان جیگیرنینو بەردەوام لەگۆراندان، هەروەها زۆر تەنۆلکەی ناوکی هەیە کە زۆر زۆر بەخیرایی شیدەبیتەوە، هەندیکیان تەمەنیان ئەوەندە کورتە نزیکەی ($١٠^{-١٠}$چرکە) دەبیت، بەلام لیکۆلینەوەکان وا دەردەخەن کە ئەلیکترۆن تا ئیستاش تەنۆلکەیەکە شینابیتەوە، بەلام لەوانەیە پرۆتۆن شیبیتەوە لەماوەیەکی زەمەنیدا کەیەکسانە بە($١٠^{٣٠}$ساڵ)، و پرۆتۆنەکان لەکوارکەکان پیك دینو کە ئەمانەش دەگۆرین بۆ لیبتۆنەکان، بەڵام تاقیکردنەوەکانی شیبونەوەی پرۆتۆنەکان تا ئیستاش هەر لەژیر باسو لیکۆلینەوەدان. و لەبەرئەوەی مادە زیاتر لەمە ئالۆزترە هەر بۆیە بیردۆزی کوانتەم رووداویکی تازەی دی هینایە ئاراوە کە دەناسریت بەتەنۆلکە دژەکان (دژ تەنۆلکەکان) کە ئەمەش کرادریانە لەسالی ١٩٣٠ز (باول دیراك) دۆزیەوە. بەپێی بنچینە سەرەتاییەکانی ئەم زانستەش بۆ هەر تەنۆلکەیەك دژ تەنۆلکەیەك هەیە کە پیچەوانەن لەبارگەداو هەمان بارستاییان هەیە، و باوەروایە کە هەر تەنۆلکەیەك ئەگەر بەر دژ تەنۆلکەی بکەویت (یان یەك بگریت) ئەوا دەست بەجێ لەناودەچنو تەنۆلکەیەکی دی دروست دەکەن کە بارستاییەکەی کەمیك کەمترە لەکۆی بارستایی هەردوو تەنۆلکەکە. بەو جۆرە بۆ نموونە پرۆتۆنو ئەنتی پرۆتۆن کە یەکسانن لەبارستاییدا کاتیك بەریەك دەکەون یەکتری لەناودەبەنو لەئەنجامدا میزۆنەکان دروست دەکەن لەسەر شیوەی فۆتۆنەکان، هەروەها دژە نیوترۆنو دژ نیوترینیۆو دژ میزۆن هەیە.. بەڵام ئایا بۆ هەر تەنۆلکەیەك دژیکی هەیە..؟ ئەمە تا ئیستا بەتەواوەتی نەزانراوە.. بەڵام کۆی تەنۆلکەکانو دژ تەنۆلکەکان ئیستا بە(٨٠) تەنۆلکە مەزەندە دەکریت. ئیستا هیچ هیزیکمان باس نەکردووە کە بۆتە هۆی بەستنەوەی ئەم تەنۆلکانە لەراستیدا چوار هیز هەیە لەگەردوندا کە بۆتە هۆی بەستنەوەی شتەکان ئەویش: هیزی کیشکردنی بارستایی‌و هیزی کارۆموگناتیسی‌و هیزی ناوکی بەهیزو بێ هیزو ئەم هیزانە باسکراون لەگۆڤاری زانستی سەردەمدا. وا دەردەکەویت بنچینەو دانراوەکانی میکانیکی کوانتەم کە خەیالی بیتو پیچەوانەی بیرۆکە گشتییەکان بیت، بەڵام دەبیت ئیمە سنووری بیردۆزی کوانتەم بزانین بەلی میکانیکی کوانتەم لەزۆر بواردا سەرکەوتووەو ئەنجامی باشی بینیوە بۆ نمونە زانیاری باش دەدات بەدەستەوە دەربارەی پیکهاتنی گەردیلەی مادەو پیکهاتنی گەردی مادەکانو زۆر بواری دی لەزانستی کیمیا، و هەروەها راستی رونو ئاشکراش هەیە کە بەچاو دەبینریت کە ئەویش بۆمبای گەردیلەییە کە دروست دەبیت لەئەنجامی ناوکەو یەکبونو ناوکە پەرت بوون. هەروەها کرداری ناوکە یەکبون کەروو دەدات لەخۆرو ئەستیرەکان نمونەی بەرچاوی دیکەن. هەروەها ئەو کارلیکە ناوکیانەی کە لەویستکە ناوکیەکان دروست دەبیت بۆ دەستهینانی ووزەی کارەبا نموونەی بەرچاوی دیکەن. ئەوەی کەباسمان کرد دەربارەی میکانیکی کوانتەم ئەوەیە کە مادە بەشیوەی تەنۆلکە دەتوانیت رەفتاری شەپۆل وەربگریتو پیچەوانەکەشی هەر راستە، بەڵام حەقیقەتی فیزیکی لیرەدا دەبیت چیبیت؟ بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارەش زانا بۆهر بیردۆزیکی پیشنیارکرد کە دەناسریت بەبیردۆزی دووانە (جووت سیفەت) بەپێی ئەم بیردۆزەش لەسروشتدا شەپۆل بەتەنها یاخود تەنۆلکە بەتەنها نیە، بەلکو هاوبەشییەك هەیە بۆ هەردوو سیفەتەکە. بۆ نمونە فۆتۆن بەتەنها شەپۆل نیە، بەلکو شەپۆلیکی تەنۆلکەییی‌و هەروەها ئەلیکترۆنیش بەتەنها تەنۆلکە نیە بەلکو تەنۆلکەیەکی شەپۆلییە. بینیمان کە چۆن تیگەیشتن لەپیکهاتنی گەردیلەدا چەند نرخیکی بنچینەیی گەورەی هەی لەفیزیکدا. بەڵام بینیمان کە مۆدیلەکانی پیکهاتنی گەردیلەیی نافیزیکین ئەم مۆدیلانە مۆدیلی ماتماتیکین. هەروەك چۆن زانای بەناوبانگ پاول دیراكو هایزنبەرگ دەلین: وەسفی ماتماتیکی پوخت بۆ سروشت ریگامان بۆ خۆش دەکات (یاخود ریگامان بۆ دەستەبەر دەکات) بۆ تیگەیشتنی حەقیقەتی فیزیك لەگەڵ ئەوشەدا کە پیویستمان بەتیگەیشتنی‌و فیزیا هەیە دەبیت بنچینە کلاسیکیە فیزیکییەکان لەبەرچاو بگرین.

سەرچاوە:

Mathematics and The searcit for Knowledge by/ Morris Kline. Oxford universtiy.

بانگەواز بۆ
باشتر تێگەیشتنی نەخۆشیەكانی مێشك

ڕێكخراوی تەندروستی جیهانی بڵاویكردەوە كە لەنێوان چوار كەسدا یەك كەس دووچاری تێكچوونی مێشك و دەماخ دەبێت لەماوەی ژیانیاندا، بەڵام ژمارەیەكی كەمیان چارەسەریان دەوێت.

ئێستا نزیكەی چل و پێنج ملیۆن كەس نەخۆشی دەروونی و دەماریان هەیە وەك خەمۆكی و شیزوفرینیا و خەڵەفاوی، وای كردووە كە نەخۆشی دەمار و مێشك گرنگترین هۆكانی تێكچوونی تەندروستی بێت. لەگەڵ ئەوەشدا تەنها لەسەددا چل دەوڵەت خاوەنی پلانی تایبەت بە تەندروستی مێشكیان بۆ هاولاتیەكان هەیە.

ئامارەكان دەریان خستووە كە نزیكەی سێیەكی وڵاتانی جیهان تەنها لەسەدا یەك یان كەمتر لەبودجەی تەندروستیان تەرخان كردوە بۆ تەندروستی مێشك و نیوەی وڵاتانی جیهان تەنها یەك پزیشكی پسپۆڕی نەخۆشی مێشكیان هەیە بۆ سەد هەزار كەس.

ئەم زانیاریانە لەڕاپۆرتی ساڵانەی ڕێكخراوی تەندروستی جیهانیدا هاتوە بەناونیشانی (تەندروستی مێشك: تێگەیشتنی نوێ، هیوای نوێ) بۆ زیادكردنی هوشیاری دەربارەی كێشەكە و توانای گۆڕان.

(پرودلاند) وتی: (كە تووشبوون بەنەخۆشی ئەقڵی سەرنەكەوتنی كەسێتی ناگەیەنێت، بەڵكو ئەگەر سەرنەكەوتنیش هەبوو ئەوا لەڕێگای ئەو مامەڵەیەوە دەبێت، كە ئێمە لەگەڵ ئەو كەسانەدا دەیكەین، كە تێكچوونی یا كێشەی ژیری و دەماخیان هەیە.

ڕاپۆرتەكان ڕایانگەیاند بەوەرگرتنی چارەسەری گونجاو ئەو كەسانەی كە ئەقڵیان تێكچووە دەتوانن ژیانێكی بەرهەم هێن بژین و ببنە هاولاتییەكی بەكار لەكۆمەڵدا.

هەروەها ڕاپۆرتەكان ئەوەشیان دەستنیشان كرد كە نزیكەی ٨٠٪ی ئەو كەسانەی نەخۆشی شیزۆفرینایان هەیە دەتوانن بۆماوەی ساڵێك بێ‌ئەوەی نۆرەكەیان لێبدات بژین بەخواردنی دەرمانی دژ بەمەرجێك پاڵپشتی دەروونی لەخیزانی كەسە توشبووەكە هەبێت.

هەروەها لە (٦٠٪)ی ئەوانەی توشی خەمۆكی دەبن تەندروستیان بەچارەسەری دووانی: دەرمانی دژە خەمۆكی و چارەسەری دەروونی باش دەبێت، و (٧٠٪)ی ئەو نەخۆشانەی پەركەمیان هەیە دەتوانن لە نۆرەی نەخۆشیەكە ڕزگاربن بەوەرگرتنی چارەسەری ئاسانی هەزاران لە دەرمانی دژی نۆرەكان هەروەها ڕاپۆرتەكان دەریان خست نزیكەی ملیۆنێك كەس ساڵانە خۆیان دەكوژن، لەگەڵ ئەوەی نزیكەی (١٠-٢٠) لە سەدای نەخۆشە دەرونیەكان هەوڵی خۆ كوشتن دەدەن.

كۆمەڵە تایبەتیەكان سەر بە تەندروستی گشتی هانی حكومەتەكان دەدەن بۆ دانانی پلانی باشتر بۆ چارەسەری تەندروستی ئەقلی، بە تایبەتی چارەسەری خوگرتن بە خواردنەوەی ئەلكهول و مادە بێ هۆشكەرەكانەوە.

ن. ع
Internet

ترسی منداڵ

شالاو جەعفەر

کاتێك منداڵ لە دایك دەبێت لە سروشتی ژیاندا ڕۆژ بەڕۆژ هەستەکانی کامڵ دەبێت و چەند کردارو کارتێکردنێکی سروشتی لە دەروونیدا دروست دەبێت یەکێك لەو کارتێکەرە دەرونیانەی کە پەیوەست دەبێت بە دەرونی منداڵەوە (ترسە) کە هەندێك جار لە قۆناغەکانی تەمەنیدا لەگەڵیدا دەمێنێتەوە. زانایانی دەروونناسی ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن (کە ترس بەشێکی ئاسای ئەزمونی منداڵانەیەو زیاتر ووریا بوونەوەی دنیای دەورەبەر فراوان دەکات)[1] کەواتە ترس لە ئەنجامی ئەو کارتێکەرە توندو تیژو کردارە کتوپڕانەوە دروست دەبێت کە مرۆڤ ئامادە نابێت بۆی وەك (هاوارکردن، دەنگی بەرز، شوێنی تاریك، ...هتد) لە ئەنجامی ئەم ترسە زانایانی دەروونناسان ئامۆژگاری دایکان و باوکان دەکەن بەوەی کە منداڵەکانیان دوور بخەنەوە لەو شتانەی دەبێتە هۆی ترساندنیان بەتایبەتی فیلمی ترسناك و شەڕانگێزی و گێڕانەوەی چیرۆك و ئەفسانەی ترسناك، کەواتە یەکەم ساڵی تەمەنی ژیانی منداڵ ناودەبرێت بە منداڵێکی سەرەتای کە بریتییە لە ترسناکترین ساڵی ژیانی لەبەر ئەوەی لەو نێوەندەدا شێوەکانی کەسایەتی منداڵ دروست دەبێت و دڵنیا دەبێت بەوەی بڕوای بە ژیان و دەرونی خۆی هەبێت یان منداڵێکی ڕاڕاو ترسنۆك دەبێت لەهەموو شتەکانی دەوروبەری ڕازی نابێت یان بڕوای بەخودی خۆی نابێت، هەر بۆیە پزیشکەکانی منداڵ بەردەوام دەبن لەسەر ئەوە کە (پێویستە زیاتر دایکان و باوکان گرنگی بەچارەسەرکردنی هەموو بوارەکان بدەن کە پەیوەندی بەکەسایەتی منداڵی بچوکەوە پەیوەند بێت)[2] بۆ ئەوەی زیاتر لە ژیانی داهاتوویدا بتوانێت بەرەنگاری کۆسپەکانی ژیانی بێتەوە. چونکە هەندێك منداڵ لەترس ڕزگاریان نابێت بەهۆی توندو تیژی ئەوکارە شازانەی کە لە قۆناغی ژیانیدا پیایدا ڕۆیشتوە یاخود بەهۆی دووبارە بوونەوەیان، کە ئەمەش دەبێتە هۆی بەهێزکردنی ترسە بنچینەیەکان بۆیە زۆرجار دەبینین کەترس لە گەورەکاندا بەدی دەکەین بەشێوەیەکی بنچینەیی یاخود بەشێوەیەکی دی وەك ترس لە ئاژەڵ، تاریکی، مانەوە بە تەنیایی، تارمایی ...هتد.

هۆیەکانی ترس:

١–هۆی درەونی: دورست بوونی ترس لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی دی جیاوازە لەبەرئەوە ئەم هۆیە گەلێك تەنگ و چەڵەمەی دەرونی دەگرێتەوە وەك ماندوبونی دەرونی منداڵ ئایا لەبەر نەهێنانە دی پێداویستیەکانی بێت یاخود لەبەر هەڵسوکەوتی نادروستانەی دایك و باوك بێت لەگەڵ منداڵدا یان دروست بوونی کێشەی خێزان و ئەنجام نەدانی ئاواتەکانی منداڵ وای لێ دەکەن بۆ تۆڵە سەندنەوە لەم هەڵویستە بەشێوەیەکی نادروست کە توشی ترس بێت و ئەم ترسەش لە منداڵیەوە دەست پێدەکات لەژیانی‌دا دەبێتە کۆسپێك لەبەر دەمیدا.

٢–فێرکردنی ترس: بەشێوەیەکی گشتی منداڵ پەرەیەکی سپی ناسکە بۆ تۆمارکردن و بینین و بیستن و گێڕانەوە...

هتد. بۆ نموونە هەندێك لە باوكان و دایكان دەست دەكەن بە گێرانەوەی چیرۆك و ئەفسانەی ترسناك بۆ منداڵ، ئەمەش كاریگەرییەكی خراپی لەسەر دەروونی منداڵ دەبێت و ئەم هەستی ترسە لەدەروونیدا دەمێنێتەوە ئەگەر چارەسەر نەكرێت كاردەكاتە سەر گەشەی بەتەواوی لەرووی ئەقلییەوە. كەواتە پێویستە دایكان و باوكان هەلسوكەوت و كەسایەتیان بەرامبەر منداڵەكانیان بگۆڕن، ئەگەر هاتوو دایك یان باوك لەشتێك ترسا نابێت بەهەمان شێوە منداڵەكەی رابهێنێت لەسەر ئەو ترسە.

٣-ترس بەكردەوە: هەندێك جار منداڵ دووچاری ئەوە دەبن لە تەمەنێكدا كە ترس بەكردەوە كار لەدەرەوونیان بكات لە كاتێكدا مێشكیان بەرەو كامڵ بوون دەروات وەك (بیروڕا ئاینییەكان و بیروڕای كۆن كە كەسە شاراوەكان تیدا بەرجەستە نابن)[٣] لە ژیانیدا بەشێوەیەك فێردەبێت گەر لەو رێبازە لابدات توشی سزای قورس و ترسناك دەبێت لە ژیانی رۆژانەیدا، بەتایبەتی ئەم كردەوەیە منداڵ لە تەمەنی ١٠ ساڵییەوە زۆر كات توشی دەبێت بەتایبەتی لەوڵاتەكانی خۆرهەڵاتی ناوەراستدا و لە ژیاندا دەستەوسان دەبێت.

ترسی منداڵ بە پێی تەمەنی:

منداڵ لە سەرەتای مانگەكانی ژیانیدا زیاتر لە دەنگی بەرز و بینینی خەڵك دەترسێت جگە لە كەسە نزیكەكانی

یاخود ونبوونی كەسێكی نزیكی بۆماوەیەكی كەم وەك دایك، ئەمەش بەشێوەی گریان لێی بەدی دەكرێت بەڵام ئەم ترسانە لەهەموو منداڵێكدا بەدی دەكرێت و شتێكی سروشتییەو هەر لەم بارەیەوە (ماری ئان شاو) دكتۆری پەروەردەو فێركردن و دەروونناسییە دەڵێت (منداڵان تا ٩ مانگی جێگیربوون و مانەوە هەستی پێ ناكەن ئەوەی منداڵ دەتوانێت تێی بگات ئەوەیە ئەگەر تۆ ژوورەكەت بەجێ هێشت مانای وایە بەهەمیشەیی ئەوت بەجێ هێشتوە)[٤] هەروەها ئاماژە بەوەدەكات (ترسی منداڵانی تازە سەرپێكەوتو لەبێگانەو جیابوونەوە لەدایك و باوك دەبێتە هۆی بەفراوانبوونی هۆش و زانیاری لەسەر دەوروبەرەكەی و زیاتر سەربەخۆبوونی منداڵ توندتر دەبێت)[٥].

هەندێك جار ترس دەبێتە هۆی پاڵنەرێك بۆمنداڵ بۆ هەلسوكەوتێكی شاز. بۆ نمونە منداڵ لە دەنگی ناخۆشی و كاتی ناوەخت لەناكاو كتوپڕ دەست دەكات بە گریان ئەم شێوەیە پێناسە دەكرێت بەترسێكی ئاسایی كە لە تەمەنی یەك ساڵیدا بەدی دەكرێت، بەڵام لە تەمەنی دوو ساڵیدا منداڵ بازنەی هەلسوكەوتی لەگەڵ دەوروبەرەكەیدا فراوانتر دەبێت ئەو زەمینەی تیایدا دەژی ترسی جۆراوجۆری بۆ دێتەكایەوە، كە هیچ پەیوەندیەكی بەترسە سروشتیەكەوە نیە لێرەدا بەپێی باروودۆخ و چۆنیەتی پەروەردەكردن لە منداڵێكەوە بۆ منداڵێكی دی جیاوازە. منداڵ هەست بە زۆر شت ناكات لەبەرئەوە نازانێت پێویستی بەچییەو هێزی ئەوتۆی نییە بەرگری لەخۆی بكات بەرامبەر بەترس، بۆ نمونە كاتێك دایكان هەرەشە لە كۆرپەكانیان دەكەن بۆ هەر مەبەستێك بێت ناوهێنانی گەلێك ناوی سەیر دەهێنن وەك (دێوەكە، شەوڵەبان،..هتد) بۆ ئەوەی بیخەوێنێت یان بەسەر داواكاریەكانیدا زاڵبێت بێ گومان ئەم كردارانە خراپەو كار لە دەروونی منداڵ دەكات لە تەمەنی سێ تا شەش ساڵی دا بەشێوەیەكی گشتی رەنگدەداتەوە لە خەیاڵ و حاڵەتی گەشەیدا و هەست بەزۆر شت دەكات و گەواهی (شایەت)ی دەدات لەسەری و ترسی زیاد دەكات بەهەموو شێوەیەك، هەندێك دایكان و باوكان دەڵێن منداڵ تاگەورەتربێت ترسی كەم دەبێتەوە، ئەم بۆچونە هەڵەیە رەنگە دەنگی ئاژەڵ و ئۆتومبیل و ئاو.. هتد ترسناك بێت بەڵام ترسێكی ئاسایییە لەلای ئەو منداڵانەی هەستەكانیان كامڵ بوەو بەرەو تەمەنی

گەورە بوون دەرۆن، بەڵام لە نیوان تەمەنی ٦-١٨ سالی ترس ئاسایی نی‌یە بەلکو بەباریکی شاز ناودەبریت چونکە منداڵ لەم تەمەنەدا زانیاری و هەستەکانی بەرەو پیشتر دەروات و زیاتر لەگەڵ رووبەروو بونەوەی ژیاندا کاڵ دەبیت و پێ دەنیتە قۆناغیکی خۆناسی‌یەوە.

چەند کرداریك لەو کردارانەی پەیوەستن بە ترسی منداڵەوە:

١-سەیرکردنی شیوەی رووداویکی دیاری کراو: وەك بینیی پشیلەیەك یان سەگیك یان هەرگیانداریکی دی، لە ئەنجامی بینین و بیستنی دەنگی یەکیك لەم ئاژەڵانە وا لە منداڵ دەکەن لە پاشەرۆژدا بترسیت: بۆ نمونە منداڵیك لەسەگ دەترسیت لە ئەنجامی وینەو دەنگ و راکردنی شیوەی سەگ بەبەردەوامی لەبەرچاوی دەبیت، کەواتە ئەم ئاژەڵە لەلای منداڵەکە بەخیرایی بەناو هەستی‌دا تێدەپەریت و لە بونی‌دا دروست دەبیت شوینەواری رووداوەکەش لە دەرونی‌دا جیگیردەبیت.

٢-پەیوەست بوونی منداڵ بەکردارەکانی رابردووەوە: بۆ نموونە منداڵ یاری بەئاگر دەکات لە ئەنجامدا دەبیتە هۆی ئاگر کەوتنەوە لەدوای ئەم کردارو رووداوە منداڵەکە دەکەویتە خەیاڵ و بیرکردنەوە پرسینەوەی لەو کارەی کە کردویەتی کە چۆن بەم کارە هەستاوەو چەند بیرۆکەیەك دەبەستیت بەقسەوەو مانەوەو تەنیایی لە گەلی‌دا پەرە دەسینیت، ئەگەر ئەمە چارەسەر نەکریت منداڵ بەردەوام ئەوترسەی لەگەڵدا دەبیت.

٣-لاسایی کردنەوە:

زۆر منداڵ بەهۆی لاسایی کردنەوە فیری ترس دەبیت بۆ نموونە کاتیك منداڵ دەبینیت دایکی یان کەسیکی نزیکی لە گیانداریکی بچوك دەترسیت و رادەکات و هاوار دەکات یان خۆی لی دەشاریتەوە منداڵەکەش واتیدەگات کەوا ئەو گیاندارە ترسناکە، بۆیە دایکی رادەکات، یان یەکیك لە ئەندامی خیزانەکەی لە پزیشك و دەرزی لی دان دەترسیت منداڵیش بەهەمان شیوە ئەو ترسە لە دەروونیدا دەچەسپیت و لە ژیانی رۆژانەی کاری تیدەکات زۆرجار منداڵ بە دکتۆرو دەرزی لیدان بۆ ئەوەی زاڵبن بەسەرمنداڵدا وەك لەسەرەوە ئاماژەمان پیدرا. منداڵ هەمیشە لەو بروایەدایە باوك و دایکی سەرچاوەی پاراستن و شەونوخونی و ئاگادارکردنیەتی دلنیایە لەوەی هەرگیز ناترسن لەهیچ شتیك کەواتە پیویستە لەسەر دایکان و باوکان یارمەتی منداڵەکانیان بدەن ئەوشتانەی کە خۆیان لی‌ی دەترسن هەوڵ نەدەن بەهەمان شیوە لە دەرونی منداڵەکانیا بچەسپینن بەلکو هەولی خەفەکردنیان بدەن.

٤-ترس لە مردن:

(فرۆید) دەلیت: (ترس لە مردن سەرچاوەکەی هەموو دلە راوکێ و نیگەرانی‌یەکە دوچاری مرۆڤ دەبیت لە ژیانی‌دا وەك چۆن سەر چاوەی هەموو دیدو بۆچون و رەفتاریکی دوژمن کارانەی ئادەمیزادە)[٦].

مردن یەکیکە لەوترسە بەناوبانگانەی کە دەبیتە هۆی تیکچونی دەروونی منداڵ، دەبنین منداڵ دەکەویتە پرسیارکردن لەدایك و باوکی یان لەکەسانی دەوروبەری لەبارەی مردنەوە، پیویستە لەم رووە بەشیوەیەکی راست و دروست وەڵامی بدریتەوە چونکە منداڵ کە گەیشتە تەمەنیك هەستەکانی لادروست بووە هەست بە بوونی خۆی کرد مردنی لائاشکرا دەبیت و زیاتر بەبینین و نەمانی گیانەوەران وەك (بالندە، میروو..هتد) ئەگەر هاتوو ئەندامیك لە خیزانەکەی یان کەس و کاری بمریت

پیویستە بۆی رون بکریتەوە کە بە هۆی نەخۆشییان کارەساتیکەوە گیانی لەدەست داوە بۆ ئەوەی مردنەکە نەبیتە گومانیکی شاراوە لە دەرونی منداڵەکەدا.

چارەسەرکردنی ترسی منداڵ:

بۆ لەناوبردنی ترسی منداڵ پیویستە هەموو ئەو کەلوپەلانەی بۆ ئامادەبکریت بەپێ تەمەنی کە پیوستی پێ هەیە لە قۆناغەکانی ژیانیدا تاکۆتایی تەمەنی هەندیك، لەگەڵ وەڵامی هەموو ئەو پرسیارانەی بەرامبەر بە گەورەکان دەیکات کە گومان و ترسی لی هەیە پیویستە بەراست و دروست وەڵامی بدریتەوە، سەرچاوەی ترسی منداڵ دەگەریتەوە بۆ

ئەوەی کە شارەزایی تەواوی نی‌یە لەبارەی ژیانەوە بۆ نمونە مندالیك لە تاریکی ژوریك دەترسیت هۆی ئەو ترسە دەگەریتەوە بۆ ئەوەی کە مندالەکە نازانیت لەو تاریکایەدا چ شتیك هەیە یاخود شتیك هەیە کە ئازاری دەدات، کەواتە هەموو کەلوپەلیك لەو تاریکایەدا نامۆیە بۆ ئەو. لیرەدا مندالْ کاتیك لەشتیك دەترسیت نابیت راستەوخۆ یان بەزۆر ئەو شتەی روو بەروو بکریتەوە، پیویستە گەورەکان ئەو ترسە لە دەروونی مندالدا خەفە بکات‌و شارەزاییەکی تەواوی هەبیت لە ئاگاداربوونی مندالْ کە لەو ژینگە دایەو بەشیوەیەکی نەرمونیان هەلس‌وکەوتی لەگەلدا بکات، وەك ئاماژەمان پیدا مندالْ لە تاریکی دەترسیت بۆ ئەوەی ئەو ترسە لە دەروونی‌دا نەمینیت پیویستە بەروناکی هەموو ئەو کەلوپەلانەی لە ژورەکەدایە نیشانی بدریت‌و ناوەکانی پیْ بووتریت تاکو شارەزایی لی پەیدا بکات لەپاشان روناکی ژورەکە نەهیلدریت یاخود گلۆپەکەی بکوژیتەوە دەست بدات لەهەموو ئەو کەلوپەلانەی کە لە ژورەکەدایە، بەلاْم دەبیت ئاگاداربین لەوەی هەرکاتیك ترس بۆ مندالەکە هات دەست بەجیْ ژورەکە روناك بکریتەوەو ترسەکە کەم بکریتەوە تاکو دلنیا بیت لەوەی کەئەو ژورە تاریکە مەترسی‌دار نی‌یە، باشتروایە ئەم کارە چەند جاریك تاقی بکریتەوە یاخود بەهەر ریگەیەکی دیکە بیت لە ئەنجامدا مندالْ دەتوانیت بړواتە شوینی تاریکەوە نەترسیت بەهەمان شیوەش روبەرووی ئەوشتانە بیتەوە کە لیی دەترسیت، مندالْ هەندیك جار ئامادەنی‌یە رووبەرووی ئەو شتە بیتەوە کەلْی دەترسیت ئەگەر هاتوو زۆری لی بکریت ئەوا رووبەرووی ترسیکی گەورە دەبیت[٧]، دەبیت ئەوەش بزانین ترس لە زۆر شتی دیکەدا پەرەدەسینیت یاخود چەند کەلوپەلیکی ژیانی رۆژانە کە دەکەویتە بەردەم بینینەوە، هەندیك جار مندالْ ئاسوودە دەبیت بەبینی ئەو شتەی کەلْی دەترسیت بۆ نموونە مندالیك ئارەزووی بینینی پشیلە دەکات لەهەمان کاتدا لْی دەترسیت‌و نزیك نابیتەوە لْی لیرەدا نابیت لْی قەدەغەبکریت چ بەراونانی پشیلەکە یاخود بەلا بردنی مندالەکە بەلکو دەبیت هەنگاو بەهەنگاو وینەی پشیلەی نیشان بدریت‌و رەنگەکانی‌و قەبارەی بەشەکانی لەشی بۆ دەست نیشان بکەین گەربتوانریت پشیلەیەکی نایلۆن کە بەشیك بیت لەبەشەکانی یاری پیْکردنی لەبەردەستی دا یاری پیْ بکات تاکو شارەزاییەکی تەواو پەیدا دەکات لەروخسارو رەنگی‌یەوە، بەلاْم باشتر وایە لەگەلْ هەر تاقی کردنەوەیەك کەمیك خواردنی بدریت بە مندالەکە وەك بسکیت یان شیرینی بۆ ئەوەی بەتەواوی مندالەکە تاقی کردنەوەکەی لاپەسەندبیت لەدوای ئەم کردارە بتوانریت مندالەکە نزیك بکریتەوە لە پشیلەیەکی دەستەمۆ یاخود لەبەرچاوی مندالەکە خواردنی خواردنی بدریتیْ بە هەر ریگەیەك بیت بەهەمان شیوەش مندالەکە خواردنی بداتیْ، بیْ گومان دەبیت ئەم تاقی کردنەوەیە زۆر لەسەرخۆ و نەرمو نیان ئەنجام بدریت ئەگەر هاتو پەلەبکریت بەخواستی مندالەکە نەبیت زیاتر هەست بەترس دەکات. کەواتە کلیلی چارەسەری ترسی مندالْ ئەوەیە کە واز لە مندالْ بهینریت لەکاتی تاقی کردنەوەدا سەربەخۆبیت لەکاتیکدا کە ترس رووبەرووی دەبیتەوە بۆ ئەوەی تاکو بتوانریت زالبیت بەسەر ترسەکەداو لە دەروونیدا خەفە بیت، لەکۆتاییدا پیویستە دایکان‌و باوکان بزانن نابیت زیادە رۆیی لە ژیانی مندالەکانیادا بکەن بەتایبەتی ترس چونکە زیادە رۆیی وا لەمندالْ دەکات کەپشت بەدایك و باوکی بەبەستیت لەهەموو رویەکەوە.

سەرچاوەکان:

١-سایکولوجیة الطفولة والمراهقة. د. مصطفی فهمي.
٢-علم نفس التربوي.
٣-انحراف الشخص-فروید.
٤-گۆڤاری خاك ژمارە ١٨.
٥-هەمان سەرچاوە.
٦-انحراف الشخص- فروید.
٧-المعلم الجدید عدد ٣٨.

کرداری هەناسەدان

پەرچڤەی : ساماڵ محمد

مەبەستی سەرەکی لە هەناسەدان پێدانی ئۆکسجینە بەخانەکانی لەش و ڕزگارکردنیەتی لە دوانۆکسیدی کاربۆن.

سوتاندن یا ئۆکساندنی مادە خۆراکیەکان لە هەموو خانەکانی لەشدا بەشێوەیەکی باش ڕوودەدات، بەمەبەستی دەرپەڕاندنی وزەی پێویست بۆ بەردەوامی زیندە چالاکیە هەمە چەشنەکان، وەك کرژبونی ماسولکەکان و گواستنەوەی چالاك و دروستکردنی مادە ئاڵۆزەکان لەمادە ساکارەکان (دروستکردنی پرۆتین لە ترشە ئەمینیەکان). کرداری دەرپەڕاندنی وزە لە زۆربەی زیندەوەراندا پشت بە ئۆکسجینەوە دەبەستێت، و لە ئەنجامی خانە هەناسەدا بڕێکی زۆر لە دوانۆکسیدی کاربۆن پەیدا دەبێت. بێبەشکردنی خانەکان لە ئۆکسجین ئەگەر بۆ چەند خولەکێکیش بێت دەبێتە هۆی مردن، خانەکانی دەماخ لە پێشی هەموو خانەکانی لەشەوەن، کە بێ ئۆکسجینی anoxia کاری تێدەکات، چونکە کەمی ئۆکسجین دەبێتە هۆی بێ هۆشی و بورانەوە coma و لە پاشدا مردن.

هەردوو کۆئەندامی هەناسەو سوڕی خوێن هاوکاری دەکەن بۆ پێدانی ئۆکسجین بە خانەکان و ڕزگارکردنیان لە دوانۆکسیدی کاربۆن، و بێ ئۆکسجینی لە ئەنجامی پەککەوتن یا باش کارنەکردنی هەریەك لەو دوو کۆئەندامەوە پەیدا دەبێت، کە بەتەواوی نەتوانێت بەفەرمانی سەرشانی خۆی هەڵسێت.

قۆناغەکانی هەناسەدان:

دەتوانرێت دوو قۆناغی سەرەکی لە هەناسەداندا جیابکرێتەوە، کە بریتین لە : هەناسەدانی دەرەکی external R. و هەناسەدانی ناوەکی internal respiration.

هەناسەدانی دەرەکی ئەمانە دەگرێتەوە:

١-ڕۆیشتنی هەوا لە ڕارەوەکانی هەناسەو سیەکاندا، کە پێی دەوترێت هەوا گۆڕکێ ventilation.

٢-گواستنەوەی گازەکانی هەناسە (ئۆکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆن) بەهۆی بڵاوەوە لەناو سیکلدانۆچکەکان و خوێندا بۆ تۆڕی ئەو مولولە خوێنانەی دەوری ئەم سیکڵدانۆچکانەیان داوە.

٣-گواستنەوەی گازی

ئۆکسجین لە سیەکانەوە بۆ خانەکانی لەش و گواستنەوەی دوانۆکسیدی کاربۆن بەپێچەوانەوە.

٤-گواستنەوەی گازی ئۆکسجین لە خوێنەوە بۆ شانەکان و دوانۆکسیدی کاربۆنیش لە شانەکانەوە بۆ خوێن، کە ئەمەش بە لوتکەی تەواوی کرداری هەناسەدان دادەنرێت، چونکە کرداری دەرپەراندنی وزەیە لە ناو خانەکانی لەشدا بەهۆی یەکگرتنی ئۆکسجین لەگەڵ خۆراکدا (بەتایبەتی گلۆکۆز)، کە بە چەند هەنگاویکی جیاجیادا دەروات و ئەنزیمەکان رۆلیکی گەورەی تیدا دەبینن کە زۆربەیان لەناو وزەماڵەکان mitochondriaدا لە پلە ئاساییەکانی لەشدا (٣٧°س) کاردەکەن.

گازگۆڕکێ:

مەبەست لە گازگۆڕکێ تازەکردنەوەی هەوای ناو سیکلدانۆچکەکانە بەشێوەیەك خەستی ئۆکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆن تیایاندا بە چەسپاوی بمێنیتەوە لەگەڵ ئەوەی ئۆکسجین لییانەوە دەچێتە خوێنەوەو دوانۆکسیدی کاربۆنیش لە خوێنەوە دەچێتە ناویانەوە. سیەکانی مرۆڤ نزیکەی ٧٠٠ ملیۆنی لەم سیکلدانۆچکانە تیدایە، کە تیرەی هەریەکەیان لە ١٠٠ مایکرۆمتر تێپەرنابێت.

جوڵە هەناسەییەکان Respisatory Mouments:

بۆ دەستەبەرکردنی هەوای ناو ئەم سیکلدانۆچکە هەواییانە، قەفەزەی سنگ لە هەوا هەلمژین دا (هەوا وەرگرتن) گەورە دەبێت، و لە هەوا دانەوەشدا دەچێتەوە شوێنی جارانی بە شێوەیەکی ریکو پێك و بە تیکرای ١٢جار لە خولەکیکدا. قەفەزەی سنگ لە ئەنجامی ئەمانەدا فراوان دەبێت:

أ- نزم بوونەوەی ناوپەنچك Diaphragm و شێوەیەك وەردەگرێت زۆرتر لەشێوەیەکی ریك دەچێت، کە لە پێشدا قۆقز بوە.

٢-بەرزبوونەوەی پەراسووەکان RIBS و کۆڵەی سنگ Sternum و هاتنە پێشەوەیان لە ئەنجامی کرژبوونی ماسولکەکانی نێوان پەراسووەکان. Intercostal muscles، لە ئەنجامی ئەم دوو هۆکارەدا، قەفەزەی سنگ دەتوانێت فراوان ببێت بەرادەی ٥٠٠ ملیلتر لە هەناسەدانی ئاسایی و لەکاتی پشوداو ٤٠٠٠ملیلتر (٤لیتر) لە هەناسەقوڵدا. لەکاتی جوڵەی خۆنەویست، یا جوڵەی خۆویستی وەرزشدا کرداری هەناسەدانەوە بەشێوەیەکی سلبی دەبێت کاتێك ناوپەنچك و پەراسووەکان دەگەرێنەوە باری پێشویان لەپاش نەمانی سەرچاوەی هاندانەکە بۆ ماسولکەکان لە ناوەندە کۆئەندامی دەمارەوە.

سیەکان توانایەکی گەورەیان هەیە بۆ کرژبوونەوەو چونەوەیەك لە ئەنجامی دوو هۆکاردا کە ئەمانەیە:

١-سییەشانە پڕە لە توخمە لاستیکیەکان elastic elements.

٢-کرژی روو (روەکرژی) Surface tension زۆرە لە سیکلدانۆچکەکاندا، لەبەرئەوەی بەچینیکی تەنك لە ئاو ناوپۆشکراون. لەگەڵ ئەوەی ئەم کرژییە زۆر نزمە بەهۆی بوونی مادەکیمیاویەکانی جۆری چەوریە پرۆتینە فۆسفەتیەکانەوە، کە کرژییەکە کەم دەکەنەوە، کە پیان دەوتریت surfactants. بەلام لەگەڵ بوونی ئەم دوو هۆکارەشدا، هەردوو سیەکە لە حالەتی هەڵئاوساندا دەمیننەوە، چونکە لەناو قەفەزەی سنگدان، چونکە پەستان لەناو بۆشاییەکانی پەردەی سیدا Pleural cavities نزمترە لە پەستان لەناو سیکلدانۆچکەکاندا (کەبەتەواوی یەکسانە بە پەستانی زەپۆش، چونکە راستەوخۆ پەیوەندی لەگەڵدا هەیە)، بەبری ٤-١٠ ملیمتر جیوە لەکاتی هەناسەوەرگرتن و بەبری ٢ ملیمەتر جیوە لەکاتی هەناسەدانەوەدا.

لەکاتی لیکردنەوەی سییەکان لەلەش، یا دروستکردنی کونیك لە دیواری قەفەزەی سنگدا، کەپێی دەلین فش بوونەوەی سنگ (Pneumothorax) هەردوو سیەکە؛ بەخێرایی دەچنەوەیەك و پەکیان دەکەوێت لەوەی کرداری هەوا گۆرکێ جێ بەجێ بکەن.

کۆنترۆڵی دەمارەکان بەسەر جوڵە هەناسەییەکاندا:

ناوپەنچك دوو دەماری بۆ هاتوە پێی دەلین دەمارەکانی ناوپەنچك Phrenic nerves، کە لە درکە دەمارەکانی سییەم و چوارەم و پینجەمی ملەوە پەیدا دەبن، هەر دەماریك لەناو قەفەزەی سنگدا کەمیك بەرەوپێشەوە لەبنی سیەوە دریژدەبنەوە، بۆ ئەوەی بچنە ناوپەنچکەوە. هەرچی ماسولکەکانی نێوان پەراسوەکانیشە دەماری نێوان پەراسو intercostal nerves

یان بۆ دەچیت، کە لە یانزە جوت سنگە دەماری یەکەمەوە پەیدا دەبن و بەگرێ سەمپەساویەکانەوە دەنوسین پیش ئەوەی بگەنە ماسولکەکان.

تیکرای جولە هەناسەییەکان و قولییان لە ریگای کۆنترۆلی دەمارەکان و کۆنترۆلی مادە کیمیاوییەکانەوە جێ بەجێ دەبیت.

کۆنترۆلی دەمارەکان بەهۆی مەلبەندی هەناسە (respiratory centers)ە وە دەبیت لە دەماخی پشتەوەدا hindbrain (لە pons و لاکیشەمۆخ medulla oblonguta) لەم مەلبەندەدا دووجۆر خانە دەمار هەیە، کە بریتین لە خانەکانی هەناسەوەرگرتن و خانەکانی هەناسە دانەوە. کە دەتوانین بلیین لەسێ مەلبەندا کۆبوونەتەوە: مەلبەندی هەناسە وەرگرتن inspiratory center و مەلبەندی هەناسەدانەوە expiratory center و مەلبەندی ریکخەر Pneumotaxic center، چالاکی لە خانەکانی هەناسەوەرگرتن دا دەبیتە هۆی کرداری هەناسەوەرگرتن، ئەگەر بەکارەبا و بەردەوام ئەم خانانە هاندران، ئەوا مرۆڤەکە یا گیانەوەرەکە لە حالەتی هەناسە وەرگرتنیکی بەردەوامدا دەبیت، کە پێی دەلین apneusis، بەلام هاندانی خانەکانی هەناسەدانەوە بەکارەباو بەردەوام، دەبیتە هۆی حالەتی هەناسەدانەوەی بەردەوام، بەلام بۆماوەیەك و لەپاشدا دەوەستیت، چونکە مەلبەندی هەناسە وەرگرتن زالە بەسەر مەلبەندی هەناسەدانەوەدا. ئەگەر هەردوکیشیان بەیەکەوە هاندران ئەوا دەبیتە هۆی هەناسە وەرگرتن و بەردەوام.

لەسوری هەناسەداندا زنجیرەی رووداوەکان بەم شیوەیەیە:

یەکەم –مەلبەندی ریکخەر Pneum otaxic center، بەردەوام هاندانە دەماریەکان دەنیریت بۆ مەلبەندی هەناسە وەرگرتن، ئەویش لیشاویك هاندانە دەمار دەنیریت بۆ ماسولکەکانی هەناسەدان، کە بە هۆیەوە کرژ دەبن و کرداری هەناسە وەرگرتن روودەدات، هەر کە سیەکان پربوون لەهەوا، مەلبەندی هەناسە وەرگرتن لەناردنی هاندانە دەماریەکان دەوەستیت لەبەر دوو هۆ:

وەرگرەکانی کشان لە دیواری سیەکان بریك هاندان وەردەگریت، کە ئەوانیش هاندانە دەماریەکان دەنیرن بۆ مەلبەندی هەناسەدانەوە، کە بەوە هاندەدریت، خۆشی هاندانە دەماریەکان دەنیریت بۆ مەلبەندی هەناسە وەرگرتن، کە بە وە دەوەستیت لە ناردنی هاندانە دەماریەکان بۆ ماسولکەکانی هەناسە، و ئیتر خاودەبنەوە، لەبەر ئەوە کرداری هەناسەدانەوە روودەدات.

دوەم– کاتیك مەلبەندی هەناسەوەرگرتن هاندەدریت، ئەویش هاندانە دەماریەکان بۆ مەلبەندی ریکخەر دەنیریت سەرەرای ناردنیشیان بۆ ماسولکەکانی هەناسە. پاش ماوەیەك لەدوا کەوتن، مەلبەندی ریکخەر هاندانە دەمار بۆ مەلبەندی هەناسەدانەوە دەنیریت، کە ئەویش کاردەکاتە سەر وەستانی مەلبەندی هەناسە وەرگرتن لەبەرئەوە هەناسەدانەوە روودەدات.

کۆنترۆلی کیمیاوی لەسەر جولە هەناسەییەکان:

خەستی ئۆکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆن و ئایۆنی هایدرۆجین لەخوین و شلەی درکە پەتکە– میشك cerebrospinal fluid، بە هۆکاریکی گرنگ دادەنریت لە ریکخستنی کرداری هەناسەدا لەبارەی قولی و تیکراییەوە. ئەم مادانە چالاکی خۆیان لەرێی وەرگرە کیمیاوییەکانەوە

(chemoreceptors) جێبەجێ، دەکەن، کە بریتین لە دەمارەخانە یا کۆتایی دەمارەخانەکان. وەرگرە کیمیاوییەکان دوو جۆرن: وەرگرە کیمیاویە مەلبەندییەکان، کە هەستدارن بۆ هەریەك لە Pco_2 (بەشەپەستانی دوانۆکسیدی کاربۆن)و پلەی ترشێتی و وەرگرە کیمیاوییەکانی دەوروبەر (Peripheral chemoreceptors)، کە وەڵامی کەمی ئۆکسجین دەدەنەوە.

وەرگرە کیمیاوییەکانی مەلبەندی، دەکەونە ئەم لاولای لاکیشەمۆخەوە، زۆر هەستدارن بۆ زیاد بوونی Pco_2 (بەشەپەستانی دوانۆکسیدی کاربۆن) لە خویندا یا لە شلەی درکە پەتکە- میشك دا، کەدەبیتە هۆی زۆر بونیکی زۆری تیگراو قولی جولە هەناسەییەکان، ئەوەش بۆ لابردن و دەرکردنی بری Co_2ی زیادە لەلەشدا بەهۆی سییەکانەوە.

هەرچی کاریگەری (pH)یشە، ئەوا ناراستەوخۆیە، چونکە بەربەستی خوینە- دەماخی blood brain barrier ریگە نادات بە رۆیشتنی ئایۆنەکانی هایدرۆجین، بەلام دوانۆکسیدی کاربۆن لە شلەی درکە پەتکە- میشك دا لەگەڵ ئاودا یەکدەگریت بۆ دروستکردنی ترشی کاربۆنیك، کە دەبیتە ئایۆن و ئایۆنی هایدرۆجین دەبەخشیت، کە ئەوکاتە کار دەکاتە سەر وەرگرە کیمیاویە مەلبەندییەکان.

دەتوانین بلیین بەرزبوونەوەی Po_2 (واتە بەشەپەستانی ئۆکسجین) هیچ کاریگەری لەسەر وەرگرە کیمیاویە مەلبەندیەکان نیە، بەلام لەوانەیە نزم بوونەوەی Poz ببیتە هۆی تەمەلی ئەم وەرگرانە.

کۆلکەی هەناسەدان Respiratory quotient

کۆلکەی هەناسەدان بریتیە لە ریژەی نیوان قەبارەی دوانۆکسیدی کاربۆن، کە لە سیەکانەوە هاتۆتە دەرەوە بۆ قەبارەی ئۆکسجینی بەکارهاتوو لەلایەن شانەکانی لەشەوە لەهەر کاتیك دا واتە:

کۆلکەی هەناسەدان = قەبارەی داونۆکسیدی کاربۆنی بەرهەم هاتوو / قەبارەی ئۆکسجینی بەکارهاتوو

لەو ژمارانەی سەرەوە بۆمان دەردەکەویت، کە کۆلکەی هەناسەدان (Ro) بریتیە لە ٠,٨ ، بەلام بەهای کولکەی هەناسەدان لەسەر جۆری ئەو خۆراکە وەستاوە، کە وزە لە خانەکاندا پەیدا دەکات. ئەگەر گلۆکۆز تاکە مادەیەکی بەکارهاتوبیت، ئەوا کولکەی هەناسەدان پیویستە یەکسان بیت بە یەك بە تەواوی، لەبەر ئەوەی سوتاندنی بریك گلۆکۆز پیویستی بەبریك لە ئۆکسجین هەیە، کە یەکسانە بە دوانۆکسیدی کاربۆنی پەیدابوو بەپێی ئەم هاوکیشەیەی خوارەوە:

$$C_6H_{12}O_6 + 6O_2 \qquad 6CO_2 + 6H_2O$$

لەم هاوکیشەیەوە دەردەکەویت کە سوتاندنی یەك کیشە گەردی گرامی لە گلوکۆز (١٨٠گم) پیویستی بە شەش قەبارەی گەردی ئۆکسجین هەیە، و دەبیتە هۆی پەیداکردنی شەش قەبارەی گەردی لە دوانۆکسیدی کاربۆن.

سوتاندنی بریکی زۆر لەمادە چەوریەکان لەلایەن خانەکانەوە، کۆکلەیەکی هەناسەی نزیك بە ٠,٧ پەیدا دەکات، چونکە ریژەی ئۆکسجین بۆ کاربۆن لە گەردەکانی ترشە چەوریەکاندا کەمترە لە مادە کاربۆهیدرەیتیەکاندا، لەبەر ئەوە پیویستی بەبەکارهینانی بریکی زیاتر لە ئۆکسجین هەیە بۆ بەرهەم هینانی بریکی دیاریکراو لە دوانۆکسیدی کاربۆن لەکاتی سوتاندنی چەوری لەچاو سوتاندنی کاربوهیدرەیتدا.

هەرچی کۆلکەی هەناسەی مادە پرۆتینەکانە (یا لەراستیدا بەرهەمەکانی هەرسی پرۆتین واتە ترشە ئەمینیەکان) نزیك بە (٠,٨٣)یە.

لەبارە سروشتیەکاندا. خانەکان تیکەلەیەك لە کاربۆهیدرەیت و چەوری و پرۆتین دەسوتینن بۆ ئەوەی وزەیان دەستبکەویت، لەبەر ئەوە کولکەی هەناسە بریتیە لە بەرئەنجامی هەرسێ بەهاکە واتە نزیك بە ٠,٨ هەروەك لەسەرەوە باسمان کرد.

لەکاتی بەرۆژوبوونی دریژخایەن دا (واتە لە دوو رۆژ زیاتر) ئەوا کولکەی هەناسە دادەبەزیت و لە ٠,٧ نزیك دەبیتەوە، بەهۆی نەمانی مادە کاربۆهیدرەیتیە هەلگیراوەکانەوە بەشیوەی کلایکۆجین لە جگەرو ماسولکەدا، وپشت بەستنی خانەکان بەو برە مادە چەورەیانە لەلەشدا هەلگیراون بۆ دەستکەوتنی ووزە.

هەمان شتیش لەو کەسانەدا روودەدات کە توشی نەخۆشی شەکر Diabetes mellitus بوون لەبەر ئەوەی ئەم خانانە بەهۆی کەمی ئینسولینەوە ناتوانن بریکی تەواو گلۆکۆزیان دەستبکەویت، لەگەڵ ئەوەی بەخەستیەکی بەرز لە خویندا دەبیت، لەبەر ئەوە خانەکان ناچار دەبن پەنا بۆ ترشە چەوریەکان بە پلەی

لێکۆڵینەوەیەک زستان دەبەستێتەوە بە ژەهراوی بوونی سک پڕیەوە

هەناو غالی

ئەو ژنانەی کە منداڵ بوونیان لە زستاندایە زیاتر تووشی ماکە مەترسیدارەکان دەبن لەماوەی پێش منداڵ بووندا.

لێکۆڵەرە نەرویجیەکان چەند لێکۆڵینەوەیەکیان کرد کە ١,٨ ملیۆن حاڵەتی لەدیک بوونی لەماوەی نێوان ١٩٦٧-١٩٩٨ لەخۆگرتبوو لەبارەی ژەهراوی بوونی سک پڕەوە کە ئەمە کاتێکە پەستانی خوێن بەرز دەبێتەوە بەشێوەیەك هەڕەشە لەژیانی دایكو کۆرپەلە دەکات.

توێژەرەوەکان دەریان خستووە کە ئەو ژنانەی لە مانگی ئابدا منداڵیان دەبێت ڕێژەی ژەهراوی بوونی سکەکەیان نزم دەبێتەوە.

لەکاتێکدا ڕێژەی ژەهراوی بوون بەرز دەبێتەوە لەناو ئەو دایکانەی کە لە زستاندا منداڵیان دەبێت بەتایبەت لە (کانونی یەکەم)دا کەڕێژەکەی لە نێوان ٢٠٪ بۆ ٣٠٪ دایە.

ئەم لێکۆڵینەوەیە لە گۆڤاری بەریتانی بۆ نەخۆشی‌یەکانی ژنانو منداڵ بوون بڵاوکرایەوە. کە لێکۆڵەرەکان دەڵێن هۆکاری ئەم ژەهراوی بوونە هەتا ئێستا لەلایەن زاناکانەوە نەزانراوە.

خواردن و پلەی گەرمی

ئەو تیمە لێکۆڵەرەی لە پەیمانگای نیشتمانی بۆ تەندروستی گشتی لە ئوسلو ئەنجام درا دەڵێت کە ماوەیەکی فراوان هەیە بۆ باسکردن لەسەر جیاوازی کەش‌و هەوا لەوەرزەکاندا.

و نوسیویانە مەترسی توش بوون بەپێی وەرزەکان جیاوازە هەروەها دەڵێت ((گەرمی دەوروپشت‌و زۆری‌و کەمی رووناکی بەشێوەیەکی گەورە بەپێی وەرزەکان جیاوازە بەتایبەتی لە وولاتەکانی باکووردا. هەروەها لێکۆڵینەوەکانی پێشوو نەخۆشی‌یەکان دەبەستنەوە بەگۆڕانکاری وەرزەکانەوە.

لە گانا لەوەرزی باران بارینداا ژەهراوی بوونی سك پڕی زۆرتر دەبێت کە ئەمە ترسناك ترین حاڵەتی نەخۆشی‌یە.

پەیوەندی وەرزەکان زیاتر دیارە لەو لێکۆڵینەوانەی کە لە سنگافورەو زیمبابوی‌و سوید ئەنجام دراون بەڵام لێکۆڵینەوەکانی نەرویج هەتا ئێستا لەهەموویان فراوانترە.

یارمەتی دان لە دوا ڕۆژدا:

دکتۆر دیردر میرفی کەوانەبێژی پزیشکی دایکایەتی‌یە لە زانکۆی بریستول دا بە (BBC on line)ی ڕایگەیاند ئێمە زانیاری زیاتر دەزانین لە هەڵس‌و کەوتکردن بۆ ژەهراوی بوونی سك پڕو دەست نیشانکردنی بەڵام شتێکی کەم دەزانین دەربارەی بنچینەی ئەو حاڵەتە هەروەها وتی لێکۆڵینەوەیەکی هاوشێوە دەری خست جۆرێك لەشێرپەنجەی ڕژێنی لیمفاوی پەیوەست بە کەش‌و هەواوە کە ئەمە یارمەتی زاناکانی داوە بۆ دۆزینەوەی ڤایرۆسێك کە دەبێتە هۆی نەخۆشی‌یەکە.

هۆکاری توش بوون بەژەهراوی بوونی سك پڕی بەهۆی تێك چونێکەوە دەبێت لە (وێلاش –Placeata) دا کەدایك‌و منداڵ بەیەکەوە دەبەستێتەوەو ئۆکسجین‌و توخمە خۆراکیەکان (لە ڕێگەی خوێنەوە دەگەیەنێت بە منداڵ) زۆربەی جار ئەمە لە قۆناغەکانی کۆتایی سك پڕی دا دەردەکەوێت‌و دەرکەوتووترین نیشانەکانیش بریتی‌یە لە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بەڵام لەسەرەتای سك پڕیەکەدا هیچ نیشانەیەکی دیارنیە. و تاقیکردنەوە بەردەوامەکانی قۆناغی سك پڕی هەندێك نیشانەی ئاگادارکردنەوە دەردەخەن. و لە قۆناغەکانی کۆتایی‌دا نیشانەکانی وەکو سەر ئێشەو ڕشانەوەو کێشەی بینین دەردەکەوێت.

و ژەهراوی بوونی سك پڕ بەشێوەیەکی گشتی لەڕێگەی بەکارهێنانی دەرمان‌و پشودانەوە چارەسەردەکرێت و شکست هێنانی زاڵ بون بەسەر ئەم نەخۆشی‌یەدا دەبێتە هۆی لەدایك بوونی منداڵەکە پێش کاتی لەدایك بوونی خۆی. بەڵام بەجێ هێشتن‌و چارەسەر نەکردنی ئەم نەخۆشی‌یە وای لێ دەکات پەرە بسێنێت‌و ببێتە هۆی ڕەق بوونی زەیستانی کە تەندروستی منداڵەکەو دایکەکە بەرەو مەترسی دەبات.

Inernet

ناڕێکیەکانی نوستن لە ساواکاندا

Sleep disorders In infants

د. جەمال مەعروف
پزیشکی منداڵان - سلێمانی

هەموو دایكو باوكێك ئارەزوو دەكەن كە منداڵەكانیان دەچنە جێگاوەو بەدرێژای شەو بنون. بەداخەوە ئەمرۆ لە ٣٠٪ باوان ئەم جۆرە منداڵانەیان نیە.

شەوانە خەوێكی باش بۆ دروستی سۆزو جەستەی هەموو منداڵێك گرنگە، بۆ گەشەو پێشكەوتنی گونجاو

منداڵان پێویستیان بە نوستنێكی ناپچڕپچڕ هەیەو هەر ئەمەش یارمەتی دایكوباوك دەدات ئیشو كارەكانیان چ لەدەرەوە یاخود لە ناوەوەی ماڵدا بە باشی جێبەجێبكەن.

لە ڕۆژی لەدایك بوونەوە تا مردن هیچ كەسێك نیە بەبێ خەبەربونەوە بەدرێژایی شەو بنوێت، هەموومان بەناو چەند قۆناغێكی جیاواز لەخەوی سوكو قورس دا لەگەڵ سوڕە ئاساییەكانی خەبەربونەوەدا دەڕۆین، ئەم ماوەی بەخەبەربونەوانەش ئەوەندە كورتن كە ئێمە فێربووین خۆمان بخەوینەوە، سەرەڕای ئەوەی ئەم ماوانە ئەوەندە كورتن بەیانیان بەبیرمان نایەتەوە. دایكو باوك بەهەڵەدا چون ئەگەر بە ئارەزووی خۆیان یارمەتی منداڵەكانیان بدەن لەشەودا بنون یاخود كە خەبەریان بۆوە بنونەوە.

هەموو دەزانین خۆپاراستن لە چارەسەركردن باشترە!و بەرگرتن كلیلی زۆربەی گرفتەكانە، بەتایبەتی لێرەدا كە گرفتەكە نوستنی زیندەوەرێكە بێ گفتوگۆ.

منداڵانی نوێبوو جیاوازی لەنێوان شەو ڕۆژدا نازانن گەدەیان تەنها بۆ ٣-٤ كاتژێر پڕە، لەبەرئەوە لەماوەی هەفتەكانی سەرەتادا ئاسایی چ شێوازو سیستەمێك بۆ

خواردنو نوستنیان نیە. لە ماوەی مانگی یەکەمی ژیاندا زۆربەی کۆرپەکان دەست بەیەکەم نوستنی ماوە دریژیان کە ٣-٥ کاژیر دەخایەنیت دەکەن، ئیشی باوان ئەوەیە منداڵەکانیان (ساواکانیان) فیربکەن کە ئەم ماوەی پشودانە بکەویتە شەوەوە. ئەویش بەجیبەجیکردنی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە:

١-کاتیك منداڵەکە بەخەبەرە بیخەرە ناو جیگای نوستنەکەی. راژاندنو نازپیدانی وەك ریگایەك بۆ خەواندنی مندال دەبیتە هۆی ئەوەی ساواکان نەتوانن فیربن بە ئارەزووی خۆیان بخەون. تاکەشت کەپیویستە منداڵ پیشچونە ناو خەوەوە لەبیری بیت جیگاکەیەتی نەك دایكو باوك یاخود شیرەکەی، چونکە منداڵی ئاسایی ٢٠-٣٠ خولەکی دەویت تا بنویت.

٢-ساواکەت فیربکە کە شەو بۆ خەوە، بۆ ئەوەی یارمەتی فیربونی بەدەیت، ریگای بدە بە رۆژ لەبەر رۆشناییدا سەر خەو بشکینیت بەڵام مەهیلە ٣ کاژمیر بەسەریەکەوە بنویت تا فیر بیت کە رۆژ کاتی خەوی دریژ نیە. لە ئیوارانیدا لە ژوریکی تاریکدا دایبنیتو هەوڵ بدە لە شەودا چاوپیکەوتنەکانتان لەگەلیدا چەند بکریت کورتو سادە بیت بۆ ئەوەی فیربن شەو کاتیکی تایبەتییەو ئەوکاتەش بۆ خەوە کاتیك منداڵ لەنیوە شەودا بۆ شیر یاخود بۆ دایبی گۆرین بەخەبەر دیت گلۆپ دامەگیرسینە، قسەی بۆ مەکە یاخود مەیوروژینە، چەند دەتوانی بەبێ دەنگیو بەخیرایی کارەکەی خۆت ئەنجام بدە،

٣-هەوڵ بدە دوای رۆتینیکی ریكو پیکی رۆژانە بکەویت، ئارەزووت لیە یاخود نا، ئەمە ژیانمانە لەسەر خشتەیەكو نویبوەکانیش خیراتر رۆتینی ریكو پیك وەردەگرن، زووتر فیری کاتو چۆنیتی خەو دەبن، فیردەبن کەی؟و چۆن بخەون؟!.

لیرەشدا تەنها هەست بەدلنیاییو ئارامیو ناکەن بەلکو خۆی نوستنی باشیان تیدا پیشدەکەویت هەروەها شیر پیدانیك لە کاتی نوستنی دایكو باوکدا کە شیری کۆتایی ئەو ئیوارەیەبیت پیویستە.

٤-هەوڵ بدە منداڵەکە پیخەفیکی تایبەتی خۆی هەبیت کە لەگەلیدا ئاشنا بیت یاخود یارییەکی لەقوماش یاخود لۆکە دروستکراو بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵەکە بدات پەیوەندییەك لەنیوان ئەم شتانەو نوستندا دروست بکات. بونی ئەم شتانە لەناو جیگاکەیدا لەکاتی نوستندا یارمەتی خاوبوونەوەی منداڵەکە دەدات، یاخود کاتی بەخەبەربونەوە لە شەودا ئارامی پیدەبەخشیت. ئەم شتانە (پیخەف یاخود کەلوپەلی یاری منداڵەکە) پیویستە گویزانەوەیان ئاسان بیت تا لەکاتی میوانداری مالی داپیرەدا لەگەڵ خۆیدا بۆی ببریتو جیگای لینەگۆریت.

٥-ریورەسمی چونە ناو جیگاوە بۆ منداڵەکە بەتەمەنەکان ریکبخە. منداڵان پیویستیان بە رۆتینی خۆشو ئاشنا بوو هەیە بەتایبەتی کاتیك کە تۆزیك گەورە دەبنو بۆ جیابونەوە لە دایكوباوکیان دلە راوکییان دەست پیدەکات. پیشچونە نا جیگاکە باوەشیکی بچوكو ماچیکی بکە، ئینجا کە بەخەبەرە بیخەرە جیگاکەیەوە زۆر گرنگە هەردووك لە دایكو باوك لەم ریورەسمەدابەشداری بکەن. بەشداربونی هەردووکیان ئارامی زیاتر بە منداڵەکە دەبەخشیت.

بەمەش لە تەمەنی ٣ مانگییەوە ٩٠٪ی ساواکان فیردەبن بەدریژایی شەو بخەون.

گریاوو شیر خۆرەکانی شەو:

هەموو شەویك ساواکان ٤-٥ جار لە خەو بەخەبەر دین، ئەگەر بیتو باوان پیشوازی لەم خەبەربونەوەیە بکەن ئەوا ساواکە توانای فیربوونی ئەوەی نامینیت خۆی ئارام کاتەوەو بگەریتەوە ناو خەوەکەی.

ئەو ساوایانەی کە بەنوستویەوە دەخرینە جیگاوە لەکاتی بەخەبەر بونەوەدا نازانن لە جیگادانو کاتی نوستنە واهەست دەکەن دایكو باوکیان ئامادە باشن بۆ هەلگرتنیان، کاری ئیمە لیرەدا ئەوەیە فیریان بکەین، هەر لە سەرەتاوە پیوستە دایكو باوك منداڵە نویبوەکانیان فیربکەن چۆن خۆیان بۆ نوستن ئارام دەکەنەوە.

لە مانگی ٢-٣ی تەمەن لە ٩٠٪ی ساواکان دەتوانن ئەم نیعمەتە (شەوانە خەوی باش) بۆ خۆیان و باوانیان دەستە بەر بکەن!

ئەو ساوایانەی بەدریژایی شەو نانون واتە گریاوە بەشەو راهاتوەکانو شیرخۆر بەشەو راهاتوەکانن.

بەپێی زانکۆی کۆلۆرادۆ، د. بارتۆ دەلیت گریاوە بەشەو راهاتوەکان ئەوانەن کە دەیانەویت لەکاتی لە خەولسانی ئاساییدا پیشوازی بکرێن و هەلبگیرین. شیرە خۆرە بەشەو راهاتوەکانیش ئەوانەن لە کە لەنیوە شەودا لەکاتی خەبەربونەوەی ئاساییدا هەلبگیرین و شیریان بدریتێ. هیچ کام لەمانە فیری ئەو خۆ هیورکردنەوە نابن کە بۆ گەرانەوە ناو نوستنەکە پیویستە.

ئەو هۆکارانەی بەشدارن لەوەی کە منداڵ ببیتە گریاوی بەشەو راهاتوو ئەمانەن:

١-راژاندنی ساوا بۆ نوستن.

٢-پیشوازی کردن و بەدەنگەوەچونی منداڵ لەکاتی بەخەبەربونەوەیدا لە شەودا.

٣-ریگەنەدانی منداڵ بۆ تەواوکردنی گریانەکەی تاکە ریگا بۆ بەرگرتن لە نوییبویەك تانەبیتە گریاوی بەشەو راهاتوو ئەوەیە هەمیشە بەچاوکراوەییەوە (نەنوستبیت) ساواکەت بخەرە ناو جیگاوە تا لەکاتی بەخەبەربونەوەی ئاساییدا جیگاکەی خۆی بەبیربیتەوە.

ئەو منداڵانەی رادەژینرین تا بخەون و ئنجا دەخرینە جیگاکانیانەوە لەکاتی بەخەبەربونەوەی ئاساییدا وادەزانن دایك و باوکیان لە لایانن و ئامادەباشی هەلگرتنیانن بۆیە هەمیشە پیش ئەوەی منداڵەکە خەوتبیت بیخەرە جیگاکەیەوە تا لەکاتی هەستانی ئاساییدا دوابیرەوەری پیش نوستنەکەی جیگاکەی بیت نەك دایك و باوکی.

کاتیك ساواکەت (گریاویکی بەشەو راهاتوو) لەسێ بەرەبەیاندا بەخەبەردیت، ریگەی بدە با گریانەکەی دەربکات، هەرچەندە ئەمە هەر بەگوتن ئاسانە بەلام چەند شەویکی کەمەو پاشان دەحەوینەوە. چونکە چەند بەرۆژ دایك و باوك سەبریان بۆ گریانی منداڵەکەیان هەیە هی شەو مەحالەو خۆراگری زۆری دەویت، بەتایبەتی بۆ ئەو دایك و باوکانەی فەرمانبەرن یاخود لەوانەیە ئەندامەکانی دی خیزانەکە وەك خوشك و برا گەورەکان بەخەبەر بکاتەوە، لەبەر ئەوە ئەو جۆرە دایك و باوکانە بەزووترین کات بەرەوپیری گریانی منداڵەکەیان دەرۆن تا هیوری کەنەوەو خۆشیان بنونەوە،باوەشی دەکەن بەمەش ژێر دەبیتەوەو ناریکی نوستنی تیدا خراپتر دەبیت.

بەپیی د.بارتۆن چارەسەری گریاوی بەشەو راهاتوو بریتییە لە سەردانکردنی ١-٢ خولەکی (بەمەرجیك زۆر بایەخی پینەدەیت) بۆ سەر جیگای منداڵەکە.

لیرەدا مەبەستمان لەو جیگایەیە کە تایبەتە بە منداڵە ساواکان دەبیت جیگایەك بیت بەجیا لە ژوریکی تایبەتیدا یاخود ئەگەر هەرنەکرا پیویستە بە پەردەیەك نیوانی خۆتان و ئەوبگرن. پیویستە گلۆپ دانەگیرسینن یاخود نەکەن منداڵەکە لە جیی خۆی بەرزکەنەوە، ئەگەر هەرپیویست بوو لیی نزیك ببنەوە چەند وشەیەکی نەرم و دەست لیدانیکی سوك هەموو شتیکە. ئەگەر خۆی تەر یاخود پیس کردبوو دەتوانیت بەخیرایی هەر لەناوجیگاکەیدا بیگۆریت.

هەندیك جار سەردانکردنەکە گریانەکەی توندتر دەکات. ئەگەر هەرگریا تا ١٥ خولەکی دی سەردانی مەکەرەوە، هەموو جاریك وردە وردە ماوەی سەردانکردنەکان بەبری ١٠ خولەك دریژ بکەرەوە، بەلام تەماشای کاتژمیر بکەیت و کاتەکە رایگریت چونکە تەنها یەك خولەك گریان لە ٣ی بەرەبەیانیدا وەك زەمەنی پاش مردن وایە نابرێتەوە، بۆیە خۆت کات نەخەملێنیت بەپێی کاتژمێرەکە زەمەن بخوینەرەوە.

بەم ستراتیژییە زۆربەی ساواکان شەوانە تا بیت کەمتر دەگرین و لە کۆتاییدا فیردەبن پاش لە خەو هەلسان بگەرینەوە ناو خەوەکەیان. گریانی زۆر (گریانی دووروودرێژ بگرە بۆ نیوکاژیرو زیاتریش) هیچ کاریگەرییەکی جەستەیی یاخود دەروونی بۆ ساواکە نیە. د. بارتۆن دەلیت کۆرپەکان فیرکاریکی خیران و لەماوەی کەمتر لە هەفتەیەك خوەکانی نوستن وەردەگرن. لەماوەی ئەم فیرکردنەدا دەرو دراوسێ ئاگادار بکەرەوە کەچی دەکەیت چونکە دەشیت ئەوانیش بۆژو بن.

د. بارتۆن دەلێت شیرخۆرە بەشەو راهاتوەکان ئەو ساوایانەن کە هەموو شەویك جاریك یاخود زیاتر شیریان پیبدریت. ئەو هۆاکارانەش کە لەم حالەتەدا بەشدارن ئەمانەن:

١-خۆت واهەست دەکەیت کە ساواکە برسیەتی، ئەمەش راست نیە.

٢-شیرپیدانی منداڵ تاوەکو بنویت واتا بە شیرپیدان منداڵ بنوینیت.

٣-بەجیهیشتنی مەمەی شیر بەشەو لەناو جیگای منداڵەکەدا.

زۆربەی دایكو باوك شەوانە کە کۆرپەکەیان با خەبەردیت شیریان دەدەنێ وا دەزانن منداڵەکەیان پیویستی بەوزە هەیە! ئیمەش دەلیین هەر کۆرپەیەك کەکیشی لەنیوان ٤,٥-٥ کیلۆ بیت دەتوانیت ٨ کاژیر بەسەر یەکەوە بەبێ شیر تیپەرینیت، ئەم کۆرپانە لە شەودا پیویستیان بەهیچ وزەیەك نیەو بەدروستیش دەمیننەوە.

کاتیك ساوایەك بەرەو خەوبردنەوە دەچیت، شیرپیدان بوەستینەو بەچاوکراوەییەوە بیخەرە ناو جیگاکەیەوە پیویستە دوا بیرەوەری کۆرپە لەکاتی بەخەبەربونەوەدا جیگاو ناو جیگاکەی بیت نەك مەمەشوشە یاخود مەمکی دایکی، ئەگەر نا ئەوا مەحالە بتوانیت لەکاتی خەبەربوونەوەی ئاساییدا بەبێ شیر پیدان بنویتەوە. بەمەش شیرخۆری بەشەو راهاتوو دەخولقیت.

ئەو دایكو باوکانەی کەلوپەلیکی دلنیایی (وەك مەمە شوشە) لەناو جیگای کۆرپەلەکانیاندا بەجیدیلن ئەوە مانای وایە بەدوای گرفتەکانی خەو و زراندا دەگەرین، کاتیك ئەم منداڵانە لەخەو بەخەبەردین شیری ئەو مەمانە دەخۆن تاکو هیور ببنەوە بۆ ناو خەوەکەیان. کیشە نیە تا مەمەکە خالی دەبیتەوە ئنجا منداڵەکە دەست دەکاتەوە بەگریان بۆ ئەوەی پر بکریتەوە!، سەرەرای ئەوەش بەجێ هیشتنی مەمەشوشە لەناو جیگادا دەبیتە هۆی رزینی توندی ددانو پییدەوتریت (کلۆری شیری قوتو) شیرخۆری بەشەو راهاتو کتومت گریاوی بەشەو راهاتووە کە داوای شیرپیدانو بەدەنگەوە هاتن دەکەن تا بنونەوە.

لەبەر ئەوە پیویستە دایكو باوك بەوریاییەوە مامەلە لەگەڵ ئەم گرفتەدا بکەن ئەویش بەوەی هەر کە کۆرپەکەیان بوو بە ٤,٥کیلۆ لەپاش ١١ی شەوەوە تا حەوتی بەیانی هیچ شیریکی نەدەنی. دەتوانریت زۆر بە سەلامەتیو بێ دوودلی پەیرەوی بکریت. هەر کە بە خەبەریش هات پەیرەوی رینماییەکانی گریاوی بەشەو راهاتوو بکە، لە پیشدا باسکراوەو هیچ شیریکی پینەدەیت، ئەمەش منداڵەکە فیردەکات بێ شیرخواردن بگەریتەوە ناو خەوەکەی.

Internet

ریگاکانی زاڵ بوون بەسەر خەو زراندا:

تۆژەرەوەکان دەلین هەولدان بۆ زاڵ بوون بەسەر خەو زران یان بیداریدا بەهۆی ژماردنی مەرو مالات یان خویندنەوەی هۆنراوە سودی نیە، بەلکو ریگای باشتر هەیە وەك خەیاڵ کردن بەدیمەنی دڵ رفینەوە.

بیرۆکەی هەولدان بۆ نووستن بەهۆی ژماردنی مەرو مالاتو بیرکردنەوە لییان کاتیك بەسەر رووباری بچوکدا باز دەدەن بیرۆکەیەکی نوێ نیە بەلکو سەدان سالە هەر باوبووە. بەلام زاناکان ئەوانەی دەستیان کرد بەتاقی کردنەوەی ئەو بیرۆکەیە بەهۆی پشت بەستن بەخۆبەخشەکانەوە دەلین دەکریت پلانی دیکە کاریگەری زیاتری هەبیت.

ئەلیسۆن هارفی لە زانکۆی ئوکسفورد دەلیت بیرکردنەوە لە تاڤگەکانی ئاوی هیمن یان کەنارە دامرکاوەکان زیاتر هانی نووستن دەدات وەك لەو ریگا کۆنانەی کەلەسەری راهاتوون.

هارڤی دەلیت سەیرکردنی دیمەنەکان کە میشکی ئەو کەسە سەرقاڵ دەکات جیگەیەکی گەورە لە دەماخدا داگیردەکات. زیاتر لەو مەرە قوراویە، سەرەرای ئەوە دیمەنانە زیاتر خۆشیان تیادایە، وتوانای خەیاڵ کردنی بۆ ماوەیەکی دریژتر تیدایە لەچاو ژماردنی بزن ووشترو یان هەر شتیکی دیکە.

سوودی ئابوری

هارڤی تاقی کردنەوەی لەسەر ٥٠ کەس کرد کەبەدەست بێ خەوییەوە دەیان نالان، پرسیاریان لی کرا دەربارەی ئەو ریگایانەی کە بۆ نووستن گرتویانەتەبەر داواکرا لە کۆمەلیکیان لەوانەی کە بەشداریان لەو تاقیکردنەوەیەدا کردبوو کە مەر بژمیرن،و کۆمەلیکی دیکەیان جوانەوە بیربکەنەوەو کۆمەلی سێهەم ریگایەك هەلبژیرن کە خۆیان بەباشی دەزانن.

ئەگەر بیتو ریژەی ناوەندی کۆمەلەکە بەگشتی وەرگرین، ئەوا ئەو کەسانەی کە خەیالیان کردوە بەدیمەنە جوانەکانەوە توانیویانە (٢٠) خولەك زووتر لە کۆمەلەکانی دیکە بخەون. بەلام ئەوانەی دی، کە ریگەی ژماردنی مەرو یان ریگەی باوی دیکەیان بەکار هیناوە، کاتیکی زیاتریان ویستوە هەتا خەو یان لی کەوتووە.

هارڤی دەلیت ژماردنی مەر ناخۆشەو نابیتە هۆی خەولی خستنو نابیتە هۆی ئەوەی ئەوکەسە خەمەکانی لەبیر بچیتەوە.

بە مەزەنەکردن ئاماژە بەوە دەکریت کە لە (١٠٪)ی خەلك بەدەست بێخەوییەوە دەنالینن، شارەزایان دەلین کە خەو زران زیانی ئابوری هەیە چونکە دەبیتە هۆی تەمەلی لەکاتی کاردا.

و ئاماژە بەوە دەکریت کە هیلاکی بیخەوی سالانە زیانی ٣٥ بلیۆن دۆلار لە ئابوری ئەمریکا دەدات، ئەگەر ئەو رۆژانە لەبەر چاوبگرین کە کریکارەکان بەهۆی نەبونی خەو یان دوا دەکەون لەکار یان ناچن بۆ کارەکانیان، یان بەهۆی ئەو کارەساتانەی کە لە ئەنجامی هیلاکی بێ خەوییەوە روودەدات.

سۆران عبدالرحمن Internet

خەمۆکی...

نەخۆشی دڵتەنگیو سست بوون

ئاڤان عەبدوڵا

خەمۆکی Depression یەکێکە لەنەخۆشییە دەروونییەکان کە تا ئێستا لەنێو سەرجەم چینو توێژەکانی کۆمەڵدا بەدیکراوەو بەهۆی تووشبوونی ئەندامێکیانەوە بەم نەخۆشییە، دەرئەنجامی سلبیو کێشەی کۆمەڵایەتی لەنێو خێزانی نەخۆشەکان یان کەسانی دەوروو بەریاندا خوڵقاوە، یاخود بۆتە لەمپەرو گرفت لەبەردەم راییکردنی کارو ئەرکەکانی کەسی تووشبوودا، بەوەش لە ئاستی خزمەتی تاکێکی خێزانو کۆمەڵ دادەبەزێتو دەستێکی کارکەر بەرەو سستی دەچێت... بۆ زیاتر زانیاری لەبارەی ئەو نەخۆشییەو نیشانەکانو ماکەکانو چارەسەرەکانیو چەند لایەنێکی دیکەیەوە دیدارێکی رۆژنامە نووسیمان لەگەڵ دکتۆر (نزار محەمەد محەمەد ئەمین) پرۆفیسۆری یاریدەدەر لەبورای نەخۆشییە دەروونییەکاندا سازداو لە بەراییدا بەرێزی بەم جۆرە باسی نەخۆشییەکەی بۆکردین.

خەمۆکی چیە؟

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین خەمۆکی نەخۆشییەکی دەروونییە کە دیارترین نیشانەکانی دڵ تەنگیو کەمبوونەوەو سستبوونی زۆرینەی چالاکییەکانی جەستەو هۆشی تووشبووە کەیە لەپاڵ چەند نیشانەیەکی دی کەلە نەخۆشەکەدا دەردەکەوێت.

ئەم نەخۆشییە چاکبوونەوەی هەیە، بەڵام ئەگەری ئەوەشی هەیە دووبارەو سێ بارە بۆکەسی تووشهاتوو بگەڕێتەوە لەماوەی تەمەنیدا، واتە نەخۆش دوای چارەسەرکردن دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی بەڵام ئەگەری ئەوەشی دەبێت جارێکی دی نەخۆششییەکەی تووش ببێتەوە.

نیشانە نەك نەخۆشی :

پێویستە لێرەدا ئەوەش بزانین کە خەمۆکییەکی دی هیە، ئەوەیان بارێکی ئاساییە نەك نەخۆشی. بۆیە تەنیا ماوەیەکی کەم لەگەڵ مرۆڤدا دەمێنێتەوەو دواتر نامێنێت، ئەوەش کاتێك دروست دەبێت کە مرۆڤ بەهۆی بارودۆخێکی تایبەت بە خۆی یان تەنگژەیەکی کتو پڕەوە کە ڕووبەڕووی دەبێتەوە بۆ ماوەی سەعاتێك یان چەند سەعاتێك یان کەمتر لە سەعاتێك بێتاقەتو دڵ تەنگو تورە دەبێت، بەڵام

پاش ئەو ماوەیە دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی، ئەمە نیشانەیەکی ئاساییەو بەنەخۆشی دانانرێت.

سەرهەلدان و گەشەکردن

***خەمۆکی لەسەرەتادا چۆن دروست دەبێت و دواتر چۆن گەشە دەکات؟**

-خەمۆکی وەکو سەرجەم نەخۆشییە دەروونییەکانی دی، بەوە دەست پێدەکات کە رۆژ لە دوای رۆژ نەخۆشەکە چالاکییەکانی کەم دەبێتەوەو ئاستی کارکردنی رۆژانەی دادەبەزێت بەوەش وەك پێشوو ئەرکەکانی راناپەڕێنێت و بەرهەمی کەم دەبێتەوە، بۆ نموونە کەسەکە مامۆستایەو پێش نەخۆشییەکەی رۆژانە پێنج تا شەش وانەی دەوتەوە، ئێستا تەنیا دوو وانە دەلێتەوەو ئیدی واز دەهێنێت، یان پزیشکەو رۆژانە لە سی تا چل نەخۆشی دەروانی ئێستا تەنیا لە پێنج نەخۆش دەروانێت دەست لە کارەکەی هەلدەگرێت، بەم شێوەیە سەرەتا نەخۆشییەکە بەسستی نواندن لەئەرکەکانی نەخۆشدا دەست پێدەکات، بۆیە دەتوانین نەخۆشەکە بەپاترییەکی کزبوو وێنا بکەین، هەر لەو سۆنگەیەشەوە ئینگلیزەکان بەم نەخۆشییە دەلێن دابەزین Depression لە دوای سستبوونی چالاکییەکانیش نەخۆشییەکە پەرەدەسێنێت و وردە وردە نیشانەکانیشی دەردەکەون کە ئەمانەن:

١-دل تەنگ بوون/ نەخۆش بەدرێژایی رۆژ بە بەردەوامی دلی تەنگەو بێ تاقەتە واتا دڵ تەنگییەکەی بەردەوامی دەبێت نەك تەنیا بۆ سەعاتێك یان دوو سەعات دڵ تەنگ بێت.

٢-کەمبوونەوەی ئارەزووەکان/ ئارەزووەکانی نەخۆشەکە بۆ ئەو شتانەی پێشتر هەیبووە کەم دەبێتەوە یان نامێنێت، بۆ نموونە حەزی بەسەیرکردنی یاری تۆپی پێ بووە، دوای تووشبوونی بەنەخۆشییەکە ئەگەر گرنگترین یاری تۆپی پێ بێتە پێش چاوی ئارەزووناکات لیی بروانێت، یان ئەگەر پێشتر حەزی بەچوونە سەیران و ئاهەنگ و گوێگرتن لەمۆسیقا بوبێت، دوای نەخۆشییەکەی بەهیچ جۆرێك ناچێتە گەشت و ئاهەنگ و گوێ لە مۆسیقا ناگرێت، واتا دلی ناچێتە سەر ئەو شتانەی پێشتر حەزی پێیان بووە.

٣-کەمبوونەوەی جولە/ کەسی تووشبوو جولەی سەرجەم ماسولکەکانی لەشی کەم دەبێتەوە، وەکو رۆیشتن، ئیشکردن، جولەی دەست و باڵ و قسەکردن، چاوتروکاندن... هتد.

٤-نەمانی ئارەزووەی خواردن/ ئەو کەسەی تووشی خەمۆکی دەبێت ئارەزووی خواردنی نامێنێت، ئیدی هەرچییەك بێت خواردەمەنییەکە، نەخۆشەکە هەر دلی نایبات و ناچێت بەلایدا، لەئەنجامی کەم خواردنیشدا کیشی لەشی دادەبەزێت و لاواز دەبێت.

٥-تێکچوونی خەو/ ئەگەر کەسەکە پێشتر فێری ئەوە بوبێت لە رۆژێکدا شەش تاحەوت سەعات بخەوێت، دوای تووشبوونی بەخەمۆکی لەشەوو رۆژێکدا تەنیا سەعاتێك یان دووسەعات دەخەوێت، خەوتنەکەشی بەچەند جۆرێك دەبێت وەك / کەسەکە دەچێتە ناو جێگاوەو بەردەوام ئەم دیو ئەو دیو دەکات بەلام تا بەرەبەیان خەوی لێناکەوێت و دوای ئەو کاتە کەمێك دەخەوێت، یان دەچێتە ناو جێگاوەو خەوی لێدەکەوێت و لە نیوە شەودا بەئاگا دێتەوە یان دەچێتە ناو جێگاوەو تا بەیانی دەخەوێت بەلام خەوەکەی پچڕ پچڕ دەبێت، ئەمەش پێی دەوترێت خەوی شکاو، بێگومان ئەگەر کەسێك بەشەو نەخەوێت یان بەردەوام خەوی کەمبێت، لەرۆژدا هێزو توانای لەشی دادەبەزێت.

٦-سست بوونی ریخۆلەکان/ لەم بارەشدا نەخۆشەکە تووشی قەبزی دەبێت.

٧-کەمبوونەوەی چالاکییە سێکسییەکان/ سستی لە چالاکییە سێکسیەکاندا بەجۆری جیاواز لەنێوان ژن و پیاودا دەردەکەوێت ئەوەی لەپیاوی تووشبوودا بەدیدەکرێت:

١-توانای ئەنجامدانی کرداری سێکسی کەم دەبێتەوە.

٢-ئارەزووە سێکسییەکانی کەم دەبێتەوە، هەروەها نیشانەکە لە ئافرەتدا زۆرینەی جار دەبێتە هۆی ئەوەی ئارەزووی سێکسی نەمێنێت.

جگە لە مانەش خەمۆکی سوری مانگانەی ئافرەت تێك دەدات و دەبێتە هۆی وەستانی کەوتنە سەرخوێن یان پاش و پێش دەکەوێت و پاش ماوەیەك بەیەکجارەکی دەوەستێت.

٨-زوومـاندووبون/ مرۆڤی تووشبوو بەخەمۆکی زۆر زوومـاندو دەبێت و توانای ئیشکردنی نامێنێت بۆ نموونە کەسەکە کریکارە تائیوارە توانای ئەوەی هەبوو سەد تا دووسەد بلۆك بکیشێت، ئێستا دوای گواستنەوەی بیست بلۆك ماندوو دەبێت و توانای کارکردنی نامێنێت و جەستەی بی هێز دەبێت.

جگە لەمانەش هەندێك نیشانەی دەروونیش هەیە کە لە نەخۆشەکەدا دەردەکەوێت لەوانە :

أ-پەستی/ نەخۆشەکە بە هەموو شتێك زۆر زوو پەست و بێزار دەبێت.

ب-هەلچوون/ نەخۆشەکە زۆر هەستیار (حساس) دەبێت بۆیە بە هاتنە پێشی ئەو شتەی کە بەدلی نییە لەپڕ هەلدەچێت، لە ئەنجامی هەلچوونەکەشیدا لەوانەیە هەلەبکات، واتا ئەگەر بەزمانی ناو خەلك بیلێین سەرفی نەزەر ناکات، لەدوایشدا بەسەر خۆیدا دێتەوەو پەشیمان دەبێتەوە.

هەندێك جاریش ئەم هەستیارییەی زۆر دەبێت و لەسنور دەردەچێت، لەو بارەشدا نەخۆشەکە دەکەوێتە قۆناغێکەوە پێی دەوترێت (سایکۆسس) یان (زهان) بەعەرەبی هەندیك کەس بەمبارەوە دەلێن شێتی بەلام من ئەم وشەیەم زۆر

پیناخۆشه چونكه ئەمه شیتی نییه، تەنیا ئەوەیه نەخۆشەكه ناتوانیت كۆنترۆلی خۆی بكات و دەست دەكات بەشت لیكدانەوەو تووشی واهیمه دەبیت نموونەش بۆی لەوانەیه كچیك تووشی نەخۆشییەكه بووبیت و چارەسەرنەكرابیت ئیدی ورده ورده تییدا گەشەی كردووەو گەیشتۆته قۆناغیكی ئالۆز له دڵ تەنگی و هەستیاری بەجۆریك هەلسوكەوت و قسەو رەفتاری دەووروبەرەكەی بەهەله لیك دەداتەوەو لەوانەیه خوشكەكانی لەناو خۆیاندا قسه بكەن، ئەم بلیت ئەوه گالته بەمن دەكەن یان ماله دراوسیكەیان گۆرانی و مۆسیقا بەدەنگی بەرز لیدەدەن، ئەم دەلیت ئەوانه لەدژی من ئەو كاره ئەنجامدەدەن و مەبەستیان لەوەیه من شووناكەم و هەر كچەكەی ئەوان شوو دەكات، ئیدی من تەمەنم بەسەر دەچیت و شووناكەم بەو شیوەیه كەسی تووشبوو وای لیدیت هەموو شتیك دەباته سەرخۆی تا ئەورادەیەی ئەگەر لەسەر تەلەفزیۆن كەسیك بدویت ئەم لیرەوه دەلیت ئەوه باسی من دەكات، یان ئەوكەسانه له تەلەفزیۆندا پلان لەمن دەگیرن.

ج–هەستكردن بەگوناه Guilt Feeling ئەمه نیشانەیەكی دیكەی نەۆشییەكەیه، كه له ئەنجامی زۆر هەستیاری نەخۆشەكەوه، دەست دەكات بەوەی لیپرسینەوه لەگەل خۆی بكات و دەلیت من هەلەمكردوه، ئەمه پیی دەلین هەستكردن بەگوناه، بۆنمونه نەخۆشیكەم هەبوو تەمەنی حەفتا سالبوو، دەیووت كه هەرزەكار بووم، رۆژانه بەپاس دەچووم بۆ خویندنگا، هەموو جاریك پارەی پاسم نەدەدا چونكه خۆم لەو كەسه دەدزییەوه كەپارەی نەفەر كۆدەكاتەوه، ئەوەش تاوانەو پیویسته ئیستا من لەسەری سزا بدریم. دیاره كردەوەكەی ئەو نەخۆشە، لەنیو هەرزەكاراندا شتیكی ئاساییه، بەلام لەبەر ئەوەی نەخۆشەكە لیپرسینەوه لەگەل خۆیدا دەكات، بەدوای هەلەیەكدا دەگەریت كه لەمەوبەر ئەنجامی دابیت بۆئەوەی سزای لەسەر وەرگریت، هەر بۆیه ئەو نەخۆشه كردەوەكەی لەخۆی گەوره كردبوو، ئەم نیشانەیەش لەهەموو نەخۆشەكاندا بەو جۆرەیەو خۆیان به تاوانبار دەزانن.

د–هەست بەبێ ئومیدی Hopeissness

بەردەوام كەسەكه هەست به نائومیدی دەكات و له ژیانیدا هیچ هیوایەكی نامینیت.

هـ–هەست بەبێ نرخی خود Worth lessness/ ئەوكەسەی تووشی خەمۆكی دەبیت هەرچییەك پلەوپایەی بیت هەست بەنرخی خۆی ناكات و پیی وایه نرخی پوشیكی نەماوه واتا خۆی زۆربەكەم دیته بەرچاو.

و–هەست بەنەبوونی فریادرەس Help essness/ ئەمەش نیشانەیەكی دییەو بەهۆیەوه نەخۆشەكه هەست دەكات هیچ دەرچەیەك نەماوه باری ژیانی ئەو چاك بكات بۆ نمونه هەرچەندپیی دەلیت دەرمان هەیه، ریگاچارەی دی هەیه بۆ چارەسەری نەخۆشییەكەی تۆ، ئەو هەر دەلیت نەخیر تازه من تیاچووم و هیچ چارەسەریك بۆ نەخۆشی و كیشەكەی من نییه.

قۆناغیكی مەترسیدار

ئەگەر نەخۆشەكه گەیشته قۆناغیك كه ئەوسێ نیشانەیەی پیشوو (هەست بەبێ ئومیدی، هەست بەبێ نرخی خود، هەست به نەبوونی فریاد رەسی تیدا كۆبۆوه بەرەو نیشانەیەكی ترسناك دەروات ئەویش خۆ له ناوبردنه، چونكه لەم قۆناغەدا نەخۆشەكه ئیدی بیرلەوه دەكاتەوه بەهەر ریگایەك بیت خۆی لەناو بەریت.

***نەخۆشەكه تەنیا لەم قۆناغەدا بیر له خۆلەناوبردن دەكاتەوه؟**

–نەخیر، باری دیش هەیه مرۆڤەكه بەرەو خۆ لەناوبردن دەبات لەوانه ئەگەر تووشی واهیمەی ئەوەببیت كەبەبەردەوامی خەلك دەیچەوسینیتەوه، لەو بارەدا نەخۆشەكه سەری دنیای لیدەیتەوه یەك و دیسان پەنا دەباته بەرخۆ كوشتن چونكه دەلیت مردنم باشتره له چەوساندنەوەم لەلایەن كەسانی دییەوه، جاریش هەیه پیش ئەوەی خۆی بكوژیت نزیكترین و ئازیزترین كەسی خۆی دەكوژیت دوای ئەو ئینجا خۆی دەكوژیت، چونكه وابیر دەكاتەوه لەدوای مردنی خۆی كەسه ئازیزەكەی كه له ژیانیدا زۆر پیویستی بەم بووه بیكەس و رسوا دەبیت، بۆیه لای باشتره ئەوكەسەش لەژیاندا نەمینیت.

نیشانەی پیچەوانه

ئەوانەی باسمكردن نیشانەكانی نەخۆشی خەمۆكی بوون بەگشتی، بەلام لیرەدا پیویسته ئاماژەبەوه بدەین كه له یەكیك له جۆرەكانی خەمۆكیدا كەپیی دەوتریت خەمۆكی نانموونەیی Atypical Depression نیشانەكانی نەخۆشییه كه پیچەوانەدەبنەوه لەبری ئەوەی نەخۆشەكه خەوی كەم

ببیتەوە، خەوی زیاد دەکات و بەردەوام دەخەویت لەبری ئەوەی خواردنی کەمببیتەوە دەبینی هەوڵ دەدات دڵ تەنگییەکەی بەخواردن چارەسەر بکات، بۆیە بەردەوام دەخوات لە ئەنجامی ئەوەشدا پاش ماوەیەك قەڵەو دەبیت، هەروەها لەبری ئەوەی کەم دوو بیت قسە زۆر دەکات و زۆریش دەجولیت، بەڵام لەگەڵ ئەم نیشانە پیچەوانانەشدا دڵ تەنگییەکەی هەر دەمینیت کەنیشانەیەکی سەرەکی نەخۆشییەکەیە.

نیشانەیەکی دی لەنەخۆشی خەمۆکی‌دا بەدیدەکریت، ئەویش هەستکردن بەختورەتە واتا نەخۆشەکە هەموو کاتیك دلی بۆئەوە دەچیت کارەسات و رووداوو شتی ناخۆشی رووبەروی ببیتەوە. ئەم نیشانەیە لە نەخۆشی دلەراوکێ و بیئارامیشدا (القلق) بەدی دەکریت.

ئەی ئەوکەسانەی تووشی خەمۆکی بوون، دلتەنگییەکەیان بەگریان دەرنابرن؟

بیگومان ئەو کەسانە زۆر گرینۆك دەبن، بەتایبەت ئەمە لە توخمی می دا زۆرتر دەردەکەویت، هەرچەندە نەخۆشە پیاوەکانیش فرمیسك رشتنیان دەبیت بەلام کەمتر لە ژنان ئەمەش دەگەریتەوە بۆ ئەو هەستیارییە زۆرەی لەنەخۆشەکاندا دەردەکەویت.

ئۆمیگا لەروخساردا

ئەی لەخەمۆکیدا رەنگی پیستی مرۆڤ تیك ناچیت؟

–تیکچونی پیست نیشانەیەکی جیگیر نییەو لەهەموو کاتیکدا دەرناکەویت، بەڵام ئەوکەسەی تووشی خەمۆکی دەبیت لەناو چەوانیدا نیشانەیەك دروست دەبیت پیی دەوتریت (Omega) کە لە شیوەەی نیشانەی ئۆمیگای بیرکاری و نیشانەی کاتژمیری ئۆمیگادایە بەم جۆرە U بۆیە کاتیك لەروخساری دەروانیت دەبینیت ناوچەوانی گرژەو چرچ و لۆچی پیوە دەبینریت لەشیوەی نیشانەکەدا.

ئەو فاکتەرانە کامانەن کە بەهۆیانەوە نەخۆشییەکە پەیدا دەبیت؟

نەخۆشی خەمۆکی بەهۆی چەند فاکتەریکەوە تووشی مرۆڤ دەبیت ئەوانەش:

١–هۆکارە بایۆلۆژییەکان کە دوو هۆکارن:

أ–هۆکاری بۆماوەیی/ ئەوکەسەی باوکی یان دایکی یان خزمیکی دووچاری خەمۆکی بووبیت، ئەگەری تووشبوونی زۆرترە لە کەسیکی دی.

ب–گۆرانکاری لە گویزەرەوە دەمارییەکاندا/ هەندیك گۆرانکاری بایۆلۆژی لەسەر ئاستی ئەو مادە کیمیاوییانەدا دەبیت کە پییان دەوتریت گویزەرەوە دەمارییەکان (Neuro transmitters)، لە ئەنجامی ئەو گۆرانکارییانەشدا نیشانەکانی نەخۆشی خەمۆکی دەردەکەون.

***چی دەبیتە هۆی ئەو گۆرانکارییانە؟**

–تا ئیستا نەزانراوە هۆکاری ئەو گۆرانکارییانە چی‌یە.

٢–هۆکارە ژینگەییەکان/ ئەمەش بەهۆی تەنگژەکانی ژیانەوەیە (Stressors) مەبەست لەروداوە ناخۆشەکانی ژیانە کە پەیوەندی بە کۆمەلەوە هەیەو رووبەرووی مرۆڤ دەبیتەوە لە بەلاو دەردەسەری و کارەسات و زەرەمەندی ئابووری و لەدەستدانی خزم و کەس و کار و ئاژاوەو کیشەکانی ناوخیزان و روداوە سروشتیەکان و...هتد. ئەگەر ئەم تەنگژانە روو بەرووی مرۆڤ ببیتەوە ئەگەری ئەوە دەبیت خەمۆکی بۆ دروست بکات، ئینجا ئەگەر تەنگژەکانی ژیان لەسەریەك و چەند جاریك روو لە کەسیك بکەن، ئەو کەسە ئامادەیی تووشبوون بەخەمۆکی زۆرتر تیدا دروست دەبیت وەك لەکەسیکی دی، لەوانەیە بەرووداو یان کیشەی یەکەم و دووەم تووش نەبیت، بەڵام بەکیشەی سیێەم تووشی ببیت ئەگەر چی ئەو کیشەیە گەورەو گرانیش نەبیت.

٣–کەسایەتی مرۆڤەکە Persanality

کەسی هەستیار یان کەسیك کە لاوازبیت بەرامبەر بەرووداوەکانی ژیان، یان ئەو مرۆڤانەی کەسایەتی هیستریان هەیە زیاتر لە کەسانی‌دی ئەگەری تووشبوون بەخەمۆکییان لیدەکریت.

لیرەدا دەبیت بزانین هۆکارەکانی تووشبوون بە خەمۆکی پەیوەستن بەیەکەوەو بوونی دوانیان لە مرۆڤیکدا ئامادەیی تووشبوونی تیدا زیاتر دەکات، بۆ نموونە ئەگەر کارەساتیکی سروشتی روبکاتە شاریك، زەرەرمەندی لەدەرئەنجامی ئەو کارەساتە بۆ سەرجەم خەلکی شارەکە دەبیت، بەڵام هەموو خەلکەکەی تووشی خەمۆکی نابن، تەنیا ئەوانە تووش دەبن کە هۆکاری بۆماوەییان هەیە یان کەسایەتییان ئامادەیی تووشبوون بەنەخۆشییەکەی تیدایە.

ئایا خەمۆکی زیاتر تووشی کام توخمی مرۆڤ زیاتر دەبیت؟

–لە هەموو جیهاندا سەلمینراوە بە شیوەیەکی گشتی مێ زیاتر لە نیر تووشی نەخۆشییەکە دەبیت، هۆکارەکەشی چییە؟ تا ئیستا نەزانراوە لەوانەیە تەنگژەی ژیان زیاتر کار لەمێ بکات وەك لەنیر.

**ئایا ئەوانەی خەمۆکیان تووشبووە پەنا نابەنەبەر خواردنەوە کهولییەکان و مادە بیهۆشکەرەکان؟*

–بەلێ یەکیك لە دەرئەنجامە ئالۆزەکانی نەخۆشییەکە ئەوەیە کە نەخۆش پەنا دەباتە بەر (جگەرە، مەی، حەبی سرکەر، مادەی بیهۆشکەر) ئەمەش بۆ ئەوەی نەخۆشییەکەی بشاریتەوە. لیرەدا پیویستە ئاماژە بە ئالۆزییەکی دی ئەو نەخۆشییە بدەین گەرچی پیشتر باسمانکرد ئەویش ئەوەیە لە دەرئەنجامی نەخۆشییەکەدا نەخۆش پەنا دەباتەبەر خۆکوشتن، هەندیك جاریش پیش خۆی کەسە ئازیزەکەی دەکوژیت یان لە ئەنجامی ئەوە دا کەتووشی واهیمە بووەو کەسیك بەدوژمنی خۆی دەزانیت دەچیت دوژمنەکەی دەکوژیت.

ئایا خەمۆکی دەگاتە قۆناغیکی وا کەبەبێ خۆ لەناوبردنیش، تەنیا لە ئە نجامی نیشانەکانی نەخۆشییەکە داکەسەکە بمریت؟

–بەلێ لەوانەیە نەخۆشەکە بگاتە باریك کە لەبرسانا بمریت، یان بەهۆی ووشکبوونەوەی لەشییەوە بمریت، ئەوەش لەئەنجامی کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن و خواردنەوەیدا.

***ئەی ئەگەر كەسێك لەسەر خواردنەوە كهولیەكان یان مادە بێهۆشكەرەكان ڕاهاتبێت و بۆماوەیەك لە خواردنیان بوەستێت تووشی خەمۆكی نابێت؟**

—بەڵێ هۆیەكی تووشبوون بەخەمۆكی مادە كهولی و سڕكەرەكانە، چونكە لە ئەنجامی ڕاهاتنی كەسێكی ئاسایی لەسەر ئەم مادانە تووشی خەمۆكی دەبێت، واتا لەباری ئاساییدایە و ئەو مادانە دەخوات، دەبینی پاش ماوەیەك نیشانەكانی خەمۆكی تێدا دەردەكەوێت یان ئەگەر كەسەكە لەسەر بەكار هێنانی ئەو مادانە ڕاهتبێت و ماوەیەك بەكاریان نەهێنێت، دیسان تووشی نەخۆشییەكە دەبێت.

ژینگەو خەمۆكی

*ئایا ژینگەی پیس نابێتەهۆی تووشبوون بەخەمۆكی؟

—ئەوەی تائێستا بەدیكراوە، بینینی دیمەنی پیسی و زبڵ و شوێنە پیسەكان دەبێتە هۆی تووشبوون بەنەخۆشییەكە، بەڵام بەگوێرەی پیسبوونی ژینگەو بەگشتی تا ئێستا بەتەواوی یەكلایی نەبۆتەوە ئایا كاریگەری لەدروستبوونی خەمۆكیدا هەیە یان نا، بەڵام ئامارەكان ئەوەنیشان دەدەن كەڕێژەی تووشبوون بەخەمۆكی لەناوچە پیشەسازییەكاندا بەرزترە وەك لەناوچە كشتوكاڵییەكان هەروەها لە وڵاتانی خۆرئاوادا لەوەرزی زستاندا ژمارەی تووشبوون بەم نەخۆشییە زۆرترە وەك لە وەرزی هاوین.

***ئەی نەخۆشییە جەستەییەكان نابنە هۆی تووشبوون بەخەمۆكی؟**

—بەڵێ نەخۆشی غودە نەخۆشی Cushing كەدەبنە هۆی تووشبوون بە خەمۆكی، ئەمەی دواییان بەهۆی غودەی سەر گورچیلەكانەوە تووشی مرۆڤ دەبێت كاتێك ڕژێنی مادەیەك لەو غودەیە زیاد دەكات جگە لەوانەش هەندێك نەخۆشی لە مادەی مێشكدا دەبنە هۆی خەمۆكی لەوانەش شێرپەنجەی مێشك.

خەمۆكی و ترس

***ئەی لە خەمۆكیدا ترس دروست نابێت؟**

—بەڵێ لە خەمۆكیدا ورەی مرۆڤ دادەبەزێت و زۆر ترسنۆك دەبێت، بەجۆرێك هەندێك جار نەخۆش ناتوانێت لەماڵی خۆیدا لەژوورەوە بڕواتە حەوشەی خانووەكە، یان ئەگەر پۆلیس یان سەربازێك لە دوورەو ببینێت ئەو لە شوێنی خۆیەوە دەترسێت بەتایبەت كە لەئەندێشەی خۆیدا كەسێكی تاوانبارەو دەبێت سزا بدرێت.

***نەخۆشییەكە بەزۆری لەكام تەمەندا تووشی مرۆڤ دەبێت؟**

—لە ئەنجامی بوونی فاكتەرەكانی تووشبوون پێی خەمۆكی لە هەموو تەمەنەكاندا تووشی مرۆڤ دەبێت تەنانەت لەتەمەنی منداڵیشدا، بەڵام ڕێژەی زۆری تووشبوون پێی لەدوای تەمەنی چل ساڵییەوەیە.

***لەگەڵ بوونی فاكتەرەكانی تووشبوون پێی، منداڵ لەكام تەمەنەدا زیاتر ئەگەری تووشبوونی دەبێت؟**

—مندالان لە هەمووتەمەنێكدا ئەگەری تووشبوون بەخەمۆكییان دەبێت، لەو فاكتەرانەش كە بە هۆیەوە تووش دەبن بێبەشبوونە لە سۆزی دایك.

*ئایا هیچ كات نەخۆشییەكە كت و پڕ دروست دەبێت، یاخود مەرجە پێشتر فاكتەرەكانی تووشبوون پێی هەبوون و دڵ تەنگیەكی ئاسایی لەمرۆڤەكەدا گەشەی كردبێت و لەئەنجامدا نەخۆشییەكەی دروست كردبێت؟

—تەنیا لەباری شۆك (صدمە)دا نەخۆشییەكە كت و پڕ ڕودەدات.

***ئایا خەمۆكی لە ئاستی بەرگری لەش بەرامبەر نەخۆشییە جەستەییەكان كەم ناكاتەوە؟**

—نەك تەنیا خەمۆكی، بەڵكو هەموو نەخۆشییە دەروونییەكان دەبنە هۆی سست بوونی ئامرازی بەرگری لەش بەرامبەر نەخۆشییە جەستەییەكان.

نەخۆشییەكەو چارەسەر

*ئایا زانستی پزیشكی تا ئەمڕۆ بەكام ڕێگایانە گەیشتووە بۆ چارەسەركردنی نەخۆشییەكە؟

—بەسێ ڕێگا نەخۆشی خەمۆكی چارەسەر دەكرێت ئەوانەش:

١—چارەسەرە دەروونییەكان Psychotherapy لەم ڕێگایەدا بەشێوازێكی تایبەت نەخۆشەكە دەدوێنرێت، لەبارەی ڕوداوەكانی ژیان و بارودۆخی تایبەتی خۆی، ئەم دواندنەش لەسەرەتادا بۆ ماوەی (٢ تا ٥) خولەك دەبێت، دواتر دەكرێتە چەند دانیشتنێكی لەدوای یەك، ئەم كارەش لەلایەن پزیشك، توێژەری كۆمەڵایەتی، مامۆستا، پەرستاریان یەكێك لە خێزانی كەسەكە دەبێت، بێگومان ئەو كەسەش لەلایەن پزیشكەوە ڕێنمایی پێدەدرێت سەبارەت بە شێوازی كاركردنەكەی هەر لەم چارەسەرە دەروونیانەدا ڕێنمایی بە نەخۆش دەردێت بۆ گوێگرتن لە گۆرانی و مۆسیقا و وەرزشكردن و پەیڕەوكردنی هەموو ئەو شتانەی شادی بەخشن.

٢—چارەسەركردن بەدەرمان/ ئەم دەرمانانەش دوو كۆمەڵن دەتوانین بڵێین دەرمانە كۆنەكان و دەرمانە نوێیەكان، لە بەرئەوەی لەدوای ساڵانی پەنجاكانەوە ژمارەیەك دەرمان بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشییە پەیدا بوون و تاساڵی ١٩٨٠ بەكارهێنران، دوای ئەوانەش نەوەیەكی نوێ لە دەرمان پەیدابوو، ئەمانەش تا ساڵی ١٩٩٥ بەكارهێنران دواتر لەو ساڵەوە تا ئەمڕۆ بەردەوام دەرمانی نوێ دەردەچێت، بەڵام دەرمانە نوێییەكان كاریگەر ترن لە چارەسەردا، بۆیە ئێستا لەوڵاتانی خۆرئاوادا چارەسەركردنی ئەم نەخۆشییە ئاسانتربووە لەبەر ئەوەی سەرجەم دەرمانە نوێیەكان لەوێ دەست دەكەون.

٣—چارەسەركردن بەكارەبا Electroconvulsive Therapy

چارەسەركردن بەكارەبا بۆ هەموو نەخۆشەكانی خەمۆكی بەكارناهێنرێت بەڵكو تەنیا بۆ ئەو نەخۆشانەیە كە بەچارەسەری دەروونی و بەدەرمان چاكنابنەوە یان ئەوانەی كە تووشی واهیمە دەبن بەتایبەت كاتێك هەست بەتاوانباری خود دەكەن، هەروەها بۆ ئەوانەی ئەگەری خۆكوشتنیان لێدەكرێت یان مەترسی ئەوە هەیە یەكێك لە دەوروبەرەكەی خۆیان بكوژن، یاخود بۆ ئەو نەخۆشانەی لە ئەنجامی نەخۆشییەكەیاندا تووشی ئاڵۆزی لەش و بەدخۆراكی بوون.

لێرەدا دەبێت ئەوەش بزانین كەسی نەخۆش بە خەمۆكی سەرەتا چارەسەری دەروونی بۆ بەكاردەهێنرێت ئەگەر ئەو

خوێنی دەستکرد هیوایەکی دی بۆ ژیان

بەرزان جەمال محەمەد

چەند دڵۆپێك خوێن ژیان بۆ ناو خوێنبەرەكانی نەخۆش یان بریندار دەگەڕێنێتەوە، خوێن ئێكسیری ژیانەو رۆژ بەڕۆژ ژمارەی بەخشەرانی كەم دەبێتەوە، لەهەمانكاتدا ژمارەی ئەوانەی پێویستیان پێیەتی زیاد دەكات، گواستنەوەی خوێن یەكێكە لەو گیروگرفتە سەرەكییانەی، كە هەمیشە ناوەندە پزیشكییەكان لە كاتی فریاگوزاری‌دا بەدەستییەوە دەناڵێنن، چونكە كردارێكی زۆر وردەو پێویستی بەپشكنینی خوێنی بەخشەرو وەرگرە بۆ دڵنیابوون لەجۆری گروپی خوێنەكەو پاكی خوێنەكە لەهەموو جۆرە ڤایرۆسێك، ئەمە جگە لەپێویستی بونی ئامێری تایبەتی و پێشكەوتوو بۆ ساردكردنەوەو هەڵگرتن و پاراستنی خوێنەكەو جیاكردنەوەی بەشەكانی لەیەكتری. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ئەو خوێنە بۆماوەی ٤٢ ڕۆژ دەمێنێتەوەو دوای ئەوە بەكارنایەت و هەندێك جۆر لەگروپی خوێنیش بەئەستەم دەست دەكەوێت، لەهەندێك باری تایبەتیشدا بڕی خوێنی هەڵگرتوو بەشی ئەوە ناكات ژیانی هەموو بریندارەكانی پێ‌رزگار بكرێن، وەك لەكاتی ڕوداوی گەورە، وەك: شەڕو روداوە سروشتییەكان كە ژمارەی بریندار زۆر دەبێت.

بۆ بایەخدان و گرنگیدان بەچارەسەركردنی ئەم گیروگرفتانە كە لایەنە پزیشكییەكان بەدەستیەوە گرفتارن و هەمیشە ژیانی كۆمەڵێك كەسیشی پێوەبەندە، لەم دووسەدەی ڕابردوودا، زاناكان و توێژەروان لەهەوڵی دۆزینەوەی ڕێگەچارەیەكدان بۆ چارەسەركردنی ئەم گرفتەو بیر لەگواستنەوەو بەكارهێنانی خوێنی گیانەوەران و دروستكردنی خوێنی دەستكرد یان ئەلتەرناتیڤی خوێن كراوەتەوە، لەم دواییەدا ژمارەیەك لەو كارگە پزیشكییانە لەم بوارەدا سەركەوتنیان بەدەست هێنا تاقیگەی سورسفیلید لەویلایەتی ئەلینۆ داوای لەبەڕێوەبەرایەتی خۆراك و دەرمانی ئەمریكی كرد مۆڵەتی بەكارهێنان ببەخشێتە یەكێك لەو بەرهەمانەیان بەناوی (بولیهیم)، كە لەخوێنی مرۆڤ وەرگیراوە.

لەلایەكی دیكەوە كارگەی (بیوبیور) لەماساچووستس بەهیوایە لەكۆتایی ئەم ساڵدا داوای لەبەڕێوەبەرایەتی ناوبراو بكات بۆ بەرهەمە نوێیەكەیان بەناوی (هیموبیور)، كە لەخوێنی (مانگا) ئامادەیان كردووە، بەڵام كارگەی (فارماستیكال) لە سان دیگۆ تاقیكردنەوەكانی گەیشتۆتە قۆناغی كۆتایی و كارەكەشیان بریتیە لەئامادەكردنی ئەلتەرناتیڤێكی كیمیاوی بۆ خوێن بەناوی (ئۆكسیجینت)، ئەم سێ ئەلتەرناتیڤەی خوێن لەپێكهاتەدا جیاوازن، بەڵام هەموویان لەژمارەیەك سیفەتدا هاوبەشن، یەكێك لەو سیفەتانە ئەوەیە بۆ هەموو جۆریك لەگروپەكانی خوین دەگونجیت و بۆماوەی سالیك یان زیاتر دەمینیتەوەو بەكەلكی بەكارهینان دیت.

دۆزینەوەی ئەلتەرناتیڤیك بۆ خوین هەروا كاریكی سانا نییەو لەئەنجامی هەولی ماوەیەكی دوورودریژی هەولی زانایان هاتۆتە ئەنجام كە هەمیشە لەهەولی ئەوەدا بون چۆن بتوانریت لاسایی خرۆكە سورەكانی خوین بكریتەوە لەگواستنەوەی ئۆكسجین بۆ هەموو بەشەكانی لەش.

زاناكان پیشتر جۆرە پیكهاتەی هاوشیوەیان دۆزیبۆوە، بەڵام ئەوانەی پیشوو تەنها بۆ گیانەوەران ئەنجامی باسی بەدەستەوەدا هەر لەگەڵ بەكارهینانی بۆ مرۆڤ دەبوە هۆی روودانی ژەهراوی بون، تەنانەت ئەو ئەلتەرناتیڤانەی، كە تازەش دۆزراونەتەوە ئەوە ناگەیەنیت كە بەتەواوەتی دەتوانن جیگای خوین بگرنەوە، چونكە توانای خوینی دەستكرد تەنها بۆ ماوەی چەند كاتژمیریك توانای سورانەوەیان هەیە لەلەشدا، بەمەش یارمەتی پاراستنی ژیانی ئەو كەسە دەدات تا ئەو كاتەی لەشی خۆی دەتوانیت قەرەبوی كەمبونەوەكە بكات یان لەكەسیكی دیكەوە بۆی دەگویزریتەوە جۆرەها شیوازی دیكە بەكاردەهینرین لەپیناوی پاراستنی خوینی مرۆڤ و هەولدان بۆ كەمكردنەوەی بری لەدەستچوو لەكاتی نەشتەرگەرییەكاندا، وەك بەكارهینانی هۆرمۆن پیش نەشتەرگەری بۆ زۆركردنی خرۆكە سورەكانی خوین یاخود بەكارهینانی فراوانكەری پلازمی بۆ كەمكردنەوەی كاریگەری زیانەكان لەئەنجامی لەدەستچونی خوین لەكاتی نەشتەرگەریدا. گیانەوەرانی، وەك: سەگ و مەیمون بۆماوەی چەند كاتژمیریك لەپلەیەكی گەرمی و لەژینگەیەكی پڕ ئۆكسجینداو تەنها بەبونی فراوانكەرە پلازمیلیەكان، كە لەلەشیاندا دەسوریتەوە دەتوانن بژین.

بول سیگال لەكۆمپانیای بیوتك وتی: ئەوەی تیبینی دەكریت هەندیك لەگیانەوەران وەك مشكە سپییەكان دەتوانن بژین بەبێ خوین.

فراوانكەرە پلازمییەكان لەگیراوەی ئەلەكترۆلیتی ئایۆنی و كلوكۆزو پیكهینەرەكانی دیكەی‌خوین پیك دیت، بەڵام توانای گواستنەوەی ئۆكسجینی نییە هەروەها سیگال وتی: دەتوانین خوینەكە دەربینین و لەناو گیراوەیەكدا دایبنیت و پلەی گەرمی نەخۆش، تاكو نزیك ئاستی بەستن نزیك بكەینەوەو پاشان دوایی بیگەرینینەوەو گەرمی بكەینەوە، ئەمەش لەسەر گیانەوەری، وەك: سەگ تاقیكراوەتەوەو بۆماوەی چەند سالیك لەدوای ئەمەوە ژیاوە، بەجیهینانی نەشتەرگەری لەپلەی گەرمی نزمی نزیك بەستندا شیوازیكی باوە لەنەشتەرگەرییەكانی وەك دەماخ و دلدا پەیرەو دەكریت، چونكە وا پیویست دەكات لیشاوی خوین بوەستینریت، بۆ ئەمەش پلەی گەرمی لەشی مرۆڤ بۆ ١٥پلەی سلیزی دادەبەزینن، بەڵام نابیت لەو پلەیە كەمتر، چونكە دەبیتە هۆی روودانی جەلتەی خوین، بەڵام فراوانكەرە پلازمییەكان لەبەرئەوەی ئۆكسجین و هیچ فاكتەریكی روودانی جەلتەی خوین هەلناگرن ئەوا دەتوانریت لەپلەی گەرمی زۆر نزمدا بۆماوەی چەند كاتژمیریك بەكاربیت، هەروەهاگیراوەی دیكە لەجیاتی خوین بۆ گیانەوەران لەژووری پڕ ئۆكسجیندا بەكارهاتووەو گیانەوەرەكان لەژیاندا ماون.

بەرهەمهینانی خوینی دەستكرد دەبیتە هۆی رزگاركردنی ژیانی هەزارەها كەس لەمردن، هەرچەندە ئەم خوینە دەستكردە بەتەواوەتی ناتوانیت جیگای خوینی سروشتی بگریتەوە بەتایبەتی لەرووی توانای جەلتەی خوین و رووبەرووبوونەوەی مایكرۆبی نەخۆشیەكان، لەنیو ئەو سێ كۆمپانیا ئەمریكییەدا، كۆمپانیای نورسفیلد لەدوانەكەی دیكە زیاتر بڕوا بەسەركەوتنی بەرهەمەكەی هەیەو لەو بڕوایەدایە بەریوەرایەتی خۆراك و دەرمانی ئەمریكی روخسەتی بەكارهینانی پیببەخشیت، بۆیە دوای تویژینەوەی خیرای كردەوەو لەماوەی شەش مانگی داهاتوودا بڕیارەكە دەربارەی دەردەچیت، (بولیهیم) ناوی ئەو خوینە دەستكردەیە كۆمپانیای ناوبراو لەو هیمۆگلۆبینە چالاكە ئامادەی دەكەن كە لەخوینی‌بەسەرچوو دەریدەهینن و بەشیوەیەكی كیمیاوی مامەلەی دەكەن و دەیگۆڕن بۆ گیراوەیەكی بێ‌خەوش و لەگەڵ هەموو گروپەكانی خویندا دەگونجیت.

ئەم خوینە دەستكردە دەتوانیت لەكاتی نەشتەرگەرییەكان و روداوەكاندابەشیوەیەكی كاتی بەكاربهینریت تاكو ئەو كاتەی خوینی گونجاوی بۆ ئامادە دەكریت و پزیشك شوینی خوین بەربونەكەش دیاری بكات، هەرچەندە (بولیهیم) سیفەتی باشی تیدایەو ئەگەری سەركەوتنی زۆرە، بەڵام كۆمپانیاكە كەسانی خۆبەخشیان دەست ناكەویت تاقیكردنەوەكانیان لەسەر جیبەجیبكەن، ئەگەر لە دە هەزار حالەت تەنها حالەتیك ئەو خوینە دەستكردە رەت بكاتەوە ئەوا دەبیتە هۆی نائارامی كۆمپانیای ناوبراو.

سەرچاوە:

بۆ ئەم بابەتە سود لە : ١-(الاتحاد الاماراتی ژمارە ٩٦٢٥)و ئینتەرنیت وەرگیراوە.

زانستی گەردوون ناسی

دڵنیا عبدالله لطف الله
پسپۆڕی فیزیك

زانستی گەردوون ناسی هەموو زانستەکانی ئاسمان بە لقە جیاوازەکانی‌یەوە باس دەکات، کە بە (تاجی زانستەکان) ناسراوەو کۆنترین زانستە کە باس لەزۆر لەو پرسیارانە دەکات کە مرۆڤی خستوتە سەر سورمانەوە وەك، چۆن ئەم گەردوونە دروست بووە؟ چۆن گەیشتوەتە ئەم شێوەیەی ئێستای وچۆن کۆتایی دێت؟

ئایا سەرەتاو کۆتایی هەیە؟ شوێنی مرۆڤ لەم گەردونەدا چی‌یە؟

ئایا بەتەنیا مرۆڤ لەم گەردونەدا هەیە یان بوونەوەری دیکەی زیندو لە شوێنی دیکە هەیە؟ .هتد.

زانستی گەردوون ناسی هەر لە مێژەوە ئەقڵی مرۆڤی هەژاندووە، لەمێژەوە ئەستێرەکان هاوڕێی ڕێگەو نیشاندەری مرۆڤ بوون لەشەودا، کە ناوی ئاژەڵو خوداوەندە ئەفسانەیی‌یەکانیان لێنابوو، بابلی‌یەکان یەکەم کەس بوون کە ناوی دوانزە هەسارەکەیان لە بازنەی بورجەکاندا پێش ٤٧٠٠ ساڵ ناوناو سوڕی سارۆسیان بۆپێش بینی کردنی خۆر گیران‌و مانگ گیران کە (١٨ساڵ‌و ١٠ ڕۆژە) دۆزییەوە.

یەکەم کەسیش بوون کە سێ گۆشەکاریان لەسوڕی خولاندنەوەی هەیڤدا جێ‌بەجێ کردو لەزانستی گەردوون ناسیشدا سیستمی شەشەمینەی ژمێریاری یان جێ بەجێ کردو ڕووبەری بازنەیان کرد بە ٣٦٠ پلەو هەروەها ساڵیان دابەش کرد بۆ ٣٦٠ ڕۆژو ڕۆژیش بۆ ٢٤ کاتژمێرو کاتژمێریش بۆ ٦٠ خولەك‌و خولەکیش بۆ ٦٠ چرکە، هەروەها ڕۆژانی هەفتەیان کرد بە ٧ ڕۆژ.

ئەو ئامێرانەی کەبابلی‌یەکان بەکاریان هێنابوو بۆ پێوانەکردنی کات بریتین لە کاتژمێری خۆری‌و کاتژمێری ئاوی لەشەودا، بەڵام کلدانی‌یەکان، کە لە ساڵی ٦٢٥ پ.ز دەوڵەتەکەیان دامەزراند ڕۆژەکانی هەفتەیان بەخۆرو مانگ‌و هەسارە گەڕۆکەکانەوە بەستەوە (عەتارد- زوهرە- مەریخ- مشتەری-زوحەل) و کاتەکانی خۆرگیران‌و مانگ گیرانیان پێوانەکردو بۆیان دەرکەوت کە ساڵ بریتی‌یە لە ٣٦٥ ڕۆژو ٦ کاتژمێرو ١٥ خولەك‌و ٤١ چرکە.

میسری‌یە کۆنەکانیش مێژووی کارکردنیان لەزاستی گەردوون ناسی‌دا دەگەڕێتەوە بۆ هەزارەی سێیەمی پیش زایین، لە ئەنجامی پیویستیان بۆ کۆنترۆڵ کردنی لافاوی ئاوی رووباری نیل لەریگەی زانینی ماوەی دەست

پێکردنیەوە، دوای ئەوەی کە زانیان لافاوە کە پەیوەندی بەخۆرەوە (وەرزەکان) هەیە نەك هەیڤ لە زانستی گەردوون ناسی نوێدا، زانا قەشەی پولندی نیکولاس کوبرنیکوس (Nicholascoperincus) یەکەم کەس بوو لە سالّی (١٤٧٣ز ١٥٤٣ ز) کە بەردی بناغەی ئەم زانستەی دانا، کە تیۆری هەسارە گەڕۆکەکان و سیستمی گەردوونییەکەی دانا، هەروەها ئەو تیۆرەی دانا کە دەڵێت کەزەوی و هەسارە گەڕۆکەکان بەدەوری خۆردا دەسوڕێنەوە دوای ئەوەی زانای گەردوون ناسی دانیمارکی تیکوبراهی Tycho Brahe (١٥٤٦ز-١٦٠١ز) ماوەی بیست سالّ خەریك بوو بەچاودێری کردنی هەزاران ئەستێرەو تۆمارکردنی تێبینییەکانی.

دوای ئەو قوتابییەکەی دێت کە لە ئەلّمانی بورناری یوهان کبلر Johanne Kepler (١٥٧١ز-١٦٣٠ز) کە لەبیرکاریدا بەهرەمەند بوو، کە خشتە درێژەکانی ویستگەکانی شیکردەوەو هەندێك پێوانەکردنی ئەنجام دا تابووبەزانای فیزیاو گەردوون ناسی کە لە ئەنجامی توێژینەوەکانی یەوە سێ یاسای گرنگی دانا کە بەناوی خۆیەوە ناونرابووو کە جوولەی هەسارە گەڕۆکەکانی بەدەوری خۆردا وەسف کرد:

یاسای یەکەم هەموو هەسارە گەڕۆکەکانی کەبەدەوری خۆردا دەسوڕێنەوە لەو خولگانەدان کە پارچەکانیان ناتەواوەو کە خۆردەکەوێتە یەکێك لە چەقەکانیەوە.

یاسای دووەم: ئەو هێڵە ڕاستە خەیاڵییەی کە هەردوو چەقی خۆرو هەر هەسارەیەکی دیکە بەیەك دەگەیەنێت، لەکاتی سوڕانەوەیدا دووریەیە یەکسانەکان لەکاتە یەکسانەکاندا دەبڕێت.

یاسای سێهەم: دووجای کاتی سوڕانەوەی هەر هەسارەیەك بەدەوری خۆردا ڕاستەوانە دەگۆڕێت لەگەلّ سێجای نیوەتەوەری گەورەی خولگەی هەسارەکە.

لەم بوارەدا، زانای ئیتالّی گالیلۆ گالیلی (Galileo Galilei) لە (١٥٦٤ز-١٦٤٣ز) ژیاوە، تەلەسکۆبی لە سالّی ١٦٠٩ز دا داهێنا کە بەمەش بوارە فراوانەکانی توێژینەوەکانی گەردوون ناسی دۆزیەوە لەوانەش کە دەڵێت هەسارەی زوهرە ڕەوشتەکانی لەڕەوشتەکانی هەیڤ دەچێت، هەروەها هەسارەی زوهرە خۆی لەبنەڕەتدا هەسارەیەکی ڕووناك نییە

هەروەها بۆ یەکەم جاریش هەرچوار هەیڤەکەی موشتەری کەبەناوی خۆیەوە ناونرا دۆزیەوە کە بریتین لە ایو (Io) و یوروپا (Europa)و جانیمید (Ganymede) و کالیستو (Calliste) کە ئیستا مشتەری ١٥ هەیڤی هەیە کە لەیەکیك لەوانە گالیلۆیە، هەروەها نابیت ئەو هەولە گەورەیەی گالیلۆ دایو ئەو تاقی کردنەوە زۆرانەی کە ئەنجامی دا لەیادبکەین کاتیك کە چەند تەنیکی جیاوازی لە بورجی بیزای لارەو فرێ دایە خوارەوە هەروها ئەو توێژینەوەکەی ئەنجامیدا دەربارەی جولەی تەنەکان لەسەر ڕووە لارەکانەوە کە ئەمەش ریگەی بۆ نیوتن خۆش کرد کە یاسای کیش کردن بدۆزیتەوە.

ئیسحاق نیوتین IsaacNewten (.1642.-1727) وەك گالیلۆ پیاویکی بەهرەمەند بوو لە زۆر لایەنەوە، کە لەڕووناکی کۆلیەوەو یەکەم چاودیری گەردوونی دەرەکی لەسالی ١٦٧٠ ز دروست کرد. هەروەها یاساکانی جولەی لەسەر بنەمایەکی بیرکاری وورد دانا، کە بەهۆیەوە توانی توێژینەوەی جوولەی تەنەکان بکات لەوانەش هەسارە گەڕۆکەکان، سێ یاسای گرنگی جوولەی دانا کە بوونە بنچینەیەك بۆ میکانیکی تەقلیدی، ئەم یاساناش:

١-یاسای یەکەم لەبەردەوامیدا:

هەموو تەنیك لەسەر بارە وەستاوەکەی خۆی یان جوولەکەی بەردەوام دەبیت ئەگەر هیزیکی دەرەکی کاری تی نەکات.

٢-یاسای دووەم لە تاودان دا:

تاودانی هەرتەنیك راستەوانە دەگۆڕیت لەگەلّ بەرەئەنجامی هیزە دەرەکییەکانی سەری و پیچەوانەش لەگەلّ بارستایی داو ئاراستەکەشی بە ئاراستەی بەرەئەنجامەکە دەبیت.

$$A(m/Sec^2) = \frac{F(newton)}{M(kgm)}$$

کە

F= بەرئەنجامی هیزە دەرەکییەکەی کاردەکاتە سەرتەنەکە

m=بارستایی تەنەکە

a=تاودانی زەوی

یاسای سێیەم لەکارو کاردانەوە:

هەموو کارێك هەمیشە کاردانەوەیەکی هەیە کە یەکسانن لە بڕداو پێچەوانەن لە ئاراستەداو هاوبەش دەبن لە هێڵی کاردا.

نیوتن پشتی بەیاسای سێیەمی کبلەر بەست، کە کاریگەری خۆری لەسەر هەسارە گەڕۆکەکان و کاریگەری زەوی لەسەر هەیڤ دۆزییەوە، لەمەشەوە گەیشتە یاسا گرنگەکەی لەکێشکردندا:

(لەهەموو دوو بارستاییەك لەگەردووندا ئەوی دیکە کێش دەکات، بەهێزێك کە ڕاستەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ سەرئەنجامی لێکدانی بارستاییان و پێچەوانەش لەگەڵ دووجای دووری نێوانیان.

ئەم تیۆرەی نیوتن ئاسۆی لەزانستی گەردوون ناسیدا فراوان کرد کە لەو سەردەمەدا ویستگە گەردوونییەکان دروست کران کە کاریگەرییەکی زۆری لەسەر توێژینەوە گەردوونییەکان هەبوو، لەوانەش ویستگەی پاریس کە لە ساڵی ١٦٧١ز دامەزرێندراو ویستگەی گرینتش لە بەریتانیا لە ساڵی ١٦٧٦ز دا دامەزرێنرا کە زانا ئادمۆندهاڵی کاری تێدا دەکردو پاشان ئەو کلکدارەی دۆزییەوە کەپاشان ناوی خۆی لێنرا.

دوای ئەویش چەند زانایەکی دیکە هاتن، لەوانە ولیەم هرشل William Hershell (١٧٣٨ز-١٨٢٢ز) کە زۆربەی توێژینەوەکانی دەربارەی ئەستیرەن، هەروەها هەسارەی (اورانوس)ی دۆزیەوە.

سەدەی نۆزدەیەمیش پێشکەوتنیکی زۆری لەبارەی زانستی گەردوون ناسییەوە بەخۆیەوە بینی، کە زۆر لە ویستگە گەردوونییەکان لە زۆربەی شوینە جیاجیاکانی جیهاندا دامەزرینراو دەزگاکانی ویستگەکان باشتربوون و هەروەها هەسارەی نبوتن لە ساڵی ١٨٤٦ز دا دۆزرایەوە.

پاشان لەسەدەی بیستەمدا زانستی گەردوون ناسی پێشکەوتنی زیادی کردو فراوانتر بوو، لەسەرتای ئەو سەدەیەدا دوو تیۆر دەرکەوتن کە کاریگەریەکی قولیان لەزانستی سروشتی و بیرکاری و گەردوونی داهەبوو، یەکەمیان تیۆری برەکانە (QuantumTheory) کە ماکس بلانك max Planck لەساڵی ١٩٠٠ز داینا، هەروەها تیۆری ڕیژەیی (Relativity) یە کە زانای بەناوبانگ ئەلبرت ئینشتاین (Albert Einstein) ساڵی (١٨٧٩ز-١٩٥٥ز) داینا، کە گۆرانکارییەکی کەمی بەسەر یاساکانی نیوتندا هینا، وەك زانراوە کە یاساکانی نیوتن کیش کردن بەهێز دەناسن، هێزی کیش کردنیش کە وا لە هەسارەکان دەکات کە بەبەردەوامی بەدەوری خۆردا بسورینەوە.

ئەو پیشکەوتنە گەورەیەی کە لە زانستی گەردوون ناسیدا ڕوویدا کە لە ئەنجامی ئەو پیشکەوتنە زۆرەی تەکنەلۆژیاوە بوو کە بەسەر هۆکانی وویستگە ئاسمانییەکان و ژمیریارییدا هات، کە لە سەدەی نوێدا دەستی پێکرد کاتیك کەسۆڤیت لە تشرینی یەکەمی ساڵی ١٩٥٧دا یەکەم مانگی دەستکردی ڕاوەنەکرد، کە بەدەوری زەویدا دەسوریتەوەو نەزانراوەکانی فەزا ئاشکرا دەکات، لەو کەشتییە ئاسمانییانەی کە بۆ توێژنەوەی هەیڤ ڕەوانە کراون: کۆمەڵە کەشتییەکانی رینجر-Ranger و سیرفیر Surveyerو لۆنەری خولگەیی Lunarorbiterو ئەپولو Apollo ولونا Luna، یەکەم گەشتیاری فەزایی لە ساڵی ١٩٦٩دا لەسەر ڕووی مانگ دابەزی.

ئەو کەشتیە فەزاییانەی کە بۆ توێژینەوەی هەسارە گەڕۆکەکان نیردراون:

کۆمەڵەی مارینەر Marinar و کۆمەڵەی ڤینیرا Veneralو بایونیر Pioneer و فایکنك Vikingو ڤویجەر Voygar، کەتیایداکانە تەقیوەکانی سەر ڕووی هەندیك هەیڤی مشتەریان لەساڵی ١٩٧٩دا دۆزییەوە، هەروەها زۆر لە بازنەکان و هەیڤەکانی دیکەی هەسارەی (زوحەل) یان لە ساڵی ١٩٨٠و ١٩٨١دا دۆزییەوە هەروەها سێ ویستگەی گەردوونی ووزە بەرزیان High Observatory Astronomy Energy دروستکرد، کە یەکەمیان ($HEAO_1$)ساڵی ١٩٧٧و دووەمیان (HEAO2) ساڵی ١٩٧٨و سێیەمیان (HEA O3) ساڵی ١٩٧٩ نیردراون بەرەوفەزا هەروەها کەشتی فەزایی (Spaceshuttle) کە بۆیەکەم جار لە ١٢ نیسانی ساڵی ١٩٨١ ڕەوانەکراوە، دەرگای نوێی لەبەردەم بوارەکانی گواستنەوەی فەزاییدا کردەوە

کۆمەڵەی خۆر

The Solar System

لەکۆنەوە خۆر بەوە ناسراوە کە یەکیکە لە ئەستیرە نموونەییەکان، کە گەورەیی و تەمەنی مام ناوەندە لە لەنیوان ملیۆنەها ئەستیرە لە گالاکسی ئیمەدا (درب التبان) کە بەتەنیا لە فەزادا ناسوریتەوە بەلکو خیزانیك لە گالاکسییەکانی ئاسمانی پیوە بەندە کە بەکۆمەڵەی خۆر ناسراون.

ئەم گالاکسییانە بەژمارەیەك لە کاتژمیرەکانی ڕووناکی بە دووری و خیراییە جیاوازەکان بەدەوری خۆردا دەسورینەوە نزیکترینیان لە خۆرەوە ٥٧,٩ ملیۆن کم دوورەو ماوەی سورانەوەکەی ٨٨ ڕۆژە، بەڵام دوورترینیان ١٠٠ جار لە یەکەم زیاترەو پیویستی بە ٢٤٨ ساڵە بۆ تەواوکردنی سورەکەی بەدەوری خۆردا، ئەم گالاکسییانە پییان دەوتریت هەسارە گەڕۆکەکان (Planets) ئەم هەسارانە قەبارەکانیان جیاوازە لە نیوان (٥٠٠٠-١٤٣٠٠٠)کم دادەبیت کە

دەتوانریت بەپێی نزیکیان لەخۆرەوە بەم شیوەیە ریزبکریت: عەتارد mercury، زوهرە Venus، زەوی Earth، مەریخ mars، موشتەریJupiter، زوحەل Saturn، ئورانوس Uranus، نبتون nepton، بلوتو Pluto).

هەندیك جاریش دەکریت بەدووبەشەوە ١-هەسارە زەمینییەکان (Terrestrial Planets)

٢-هەسارە مەزنەکان، هەسارە زەمینییەکان بریتین لە عتاردو زوهەرەو زەویو مەریخ کە ئەمانە تەنیکی رەقن کە لە چریو پیکهاتە کیمیاوییەکاندا زۆر جیاوازیان نییە بەلأم، لە سروشتی رووەکەیدا جیاوازیان هەیە وەك پلەی گەرمیو هیزی کیش کردنو بوونی ئاوو هەوا لەبەرگە هەواییەکاندا، بەلأم هەسارە مەزنەکان بریتین لە مشتەریو زوحەلو ئۆرانوسو نبتون، کە چرییەکانیان چارەکیکیچری هەسارە زەمینییەکانە، کە لە سەررووەکانیان بیجگە لەپەلە هەوری گازی هیچیدیکە نابینریتو، هەندیك ناوچەی ناوخۆیی زۆر گەرمی هەیە کە بەچەند چینیکی سارد دەورەدراوە.

زۆربەی ئەم هەسارانە تەنی قەبارە بچووکتریان لەگەلدایەو بەدەوری هەسارەکاندا دەسورینەوە کە پییان دەلیت هەیڤەکان Satellites ژمارەیان ٣٤ هەیڤەو هەروەها ئەوانەش کە تازە دۆزراونەتەوە لە دەوری موشتەری زوحەل بەهۆی کەشتی ئاسمانی (فویجەر)ەوە. هەروەها بیجگە لەم هەسارانە هەزاراها گالاکسی ئاسمانی دیکە هەن کە بە هەسارۆکە بچوکەکان ناسراون minor planetsو هەندیك جاریش پییان دەلین ئەستیرۆکەکان Asteroids کە بە دەوری خۆردا دەسوریتەوەو بەشیوەیەکی سەرەکی دەکەونە نیوان هەردوو خولگەی هەسارەی مەریخو مشتەرییەوە، کە زۆربەیان پیکهاتەکەیان بەردەو شیوەیان ناریکەو هەندیکیشیان پیکهاتەکەیان ئاسنەو تیرەکەیان لە ٨ کم کەمترەو زیاد لە ٥٠ هەسارۆکەش بەتیرەی ١٥٠ کم هەن کە دووانیان گەورەن، ئەوانیش سیرس Ceres کە تیرەکەی ٩٩٢ کمو پالاس Pallas کە تیرەکەی ٥٠٤ کم دەبیت هەروەها کۆمەلەی خۆر ژمارەیەکی زۆر لە شهب Meteors لەخۆ دەگریت کە ژمارەکەی بەزیاد لە بلیۆنیك خەملینراوەو، زۆربەیان قەبارەکانیان زۆر بچوکەو نزیکەی قەبارەی دەنکۆلەکانی لم دەبن کە رۆژانە ژمارەیەکی زۆریان لیدەکەویتە سەر زەوی، و بە بەتیپەربوونیان بەهەوای زەویدا وسووتاندیان بەهۆی لیخشاندنە زۆرەکەیان لەگەڵ هەوادا زۆر جار بینراو دەبنو هەندیك جاریش ئەو شهبانە قەبارەیان زۆر گەورەنو لەکاتیکدا بەناو هەوای زەویدا تیپەردەبن جوولە ووزەکانیان دەگۆریت بۆ گەرمی یە ووزە لە ئەنجامی لیك خشاندیان لەگەل گەردیلەکانی هەوادا کەدەبیتە هۆی سووتاندنی بەشیك یان هەموو بەشەکانی، لەبەر ئەوە ئەوبەشەی کە نەسوتاوە دەگاتە زەوی کە بە نەیزەکەکان meterorites ناودەبرین، ئەمەش گرنگییەکی زۆری لەزانستی گەردوون ناسیدا هەیە، چونکە تەنیا تەنن کە لە دەرەوەی سیستمی زەویو هەیڤ پیمان دەگەن، و دەتوانریت لە تاقیگەکاندا شی بکرینەوەو لییان بکولریتەوە.

هەروەها سیستمی خۆر چەند گالاکسییەکی ئاسمانی دیکەی تیدایە کە بە (کلکدارەکان Comets) ناودەبرین، ئەمانیش بریتین لەوتەنانەی کە لە بریکی زۆر لە گازەبەستراوەکانو هەروەها ئەو پارچە سەهۆڵانەی کە تیکەلن بەخۆڵو مادە نەیزەکییەکان کە تیرەی ئەم گالاکسییانە لە نیوان (١٥-٣٠) کم دەبیتو قەبارەیان بەگویرەی دووریو نزیکییان لەخۆرەوە دەگۆریت.

ماوەی سورانەوەیان لەنیوان ژمارەیەك ساڵ بۆ سەدەها ساڵە، وخولگەکانیان هەمیشە شیوەی پارچەیەکی ناتەواو وەردەگرن کە چەقی لادانی زۆر بەرزیان هەیە (Eccentricity)، هەندیکیان وەك ئەستیرەیەکی کلکداری گازیو خاکی زۆر رووناكو دریژ دەردەکەون چالاکی ئەم کلکدارانە بەتیشکەکانی خۆرو خولەکە بارگاوی کراوەکان بەکارەبا کە لە خۆرەوە دەردەچن، بەندن، بەناوبانگترین کلکداریش هالییە کە ماوەی سورانەوەکەی لەنیوان (79-76) سالدایە.

خۆر: The Sun

یەکیکە لە ئەستیرە نموونەییەکان کە لەنیوان ملیۆنەها ئەستیرەی گالاکسییەکان دەردەکەویتو نزیکترینیانە لە ئیمەوە، لەبەر نزیکیە زۆرەکەی لیمانەوە لە شیوەی پەپکەیەکی گازیدا لە جیاتی خالیکی رووناك لە ئاسماندا دەردەکەویت، و بەسەرچاوەی سەرەکی ووزە بۆ ژیان لەسەر زەوی دادەنریت، و چالاکییەکی بەردەوامی هەیەو بریکی زۆر ووزەی تیدایە کە بەشیکی کەمی ئەم ووزەیە دەگاتە زەویو رووەك هەلی دەمژیتو خواردنمان بۆ پەیدا دەکات، هەروەها لەچینەکانی خەلوزدا وەك ووزەیەکی هەلگیراو هەیە کە سووتەمەنیمان دەداتێ.

ئەم ووزەیەش لە یەکخستنی ئەتومی لە چەقی خۆرەوە پەیدا دەبیت کە گازی هایدرۆجین دەگۆریت بۆ گازی هیلیوم.

خاسیەتە فیزیاویەکانی خۆر:

ریژەی دووری لەزەوییەوە : ١٤٩٥٩٨٠٠٠کم

کاتی گەیشتنی تیشکی خۆر بۆسەر زەوی ٨,٢٥ خولەکە.

گەورەترین دووری لە زەوییەوە: ١٥٢٠٨٦٠٠٠کم

بچووکترین دووری لەزەوییەوە: ١٤٧٠٩٧٠٠٠کم

تیرەکەی : (١٣٩١٠٠٠)کم کە بەسێجار لەدووری نیوان زەویو خۆر گەورەترە.

بارستاییەکەی $١,٩٩ \times ١٠^{٣٣}$ گم (نزیکەی ٣٣٤٠٠٠جار لە بارستایی زەوی گەورەترە).

ریژەی چری‌یەکەی ١,٤١ گم سم٣.
ریژەی کیش کردنی روویی ٢٨ جار لەکیشکردنی سەر رووی زەوی گەورەترە.

گرنگترین چینە ناسراوەکانی:

١-فۆتوسفیر-چینی رووناکی.
٢-کروموسفیر- چینی ئاووهەوای ناوخۆیی (رەنگاو رەنگ).
٣-ئەکلیل (چینی ئاوو هەوایی دەرەکی)

ریژەی پلەی گەرمی رووەکەی (کاریگەرەکە) ٥٧٦٠ پلەی گلڤنە سەرجەمی ووزەی دەرچوو ٣,٨×١٠^٢٣ کیلووات رەنگەکەی: زەرد

گورزە G_2لە کۆمەلەی یەك لە دوای‌یەکی سەرەکی (G_2V)
گۆشەی نیوان بازنەی یەکسانی خۆرو بازنەی بورجەکان ٢ْ.٧

کاتی سورانەوەی ٢٥ رۆژە لە یەکسانی خۆریدا
پیکهاتەی کیمیایی : نزیکەی ٠,٩ هایدرۆجین
٠,١هیلیۆم
+ ریژە سەدی‌یەکی کەم لە توخمە قورسەکان

تیشکەکان و باکانی خۆر:

ئەو باو تیشکە خۆرانەی کە دەگەنە زەوی پەیوەندی‌یەکی زۆریان بەئاوو هەوای زەوی‌یەوە هەیە، بەشیوەیەکی گشتی لەخۆرەوە بەدوو جۆر دەردەچن:

جۆری یەکەم: تیشکە کارۆموگناتیسەکانە وەك (تیشکە رادیۆیی‌یەکان وتیشکە سینی‌یەکان و تیشکی ژیر سوورو تیشکی بینراوەکان تیشکی سەرو بنەوشەیی...) لە سیفەتەکانی ئەم تیشکە:

١-بەهیلی راست بلاو دەبنەو بەخیرایی‌یەیەك کەیەکسانە بەخیرایی رووناکی.

٢-ئەو بەشەی کە دەگاتە سەر زەوی کاردەکاتە سەر نیوەی گۆی زەوی کە رووی لە خۆرەوە چونکە بەهیلی راست بلاودەبیتەوە بەلگەش بۆ ئەوە کاتیك خۆرگیرانی تەواو روودەدات، لەوساتەدا کە گەیشتنی تیشکە بینراوەکان دەوەستیت، گەیشتنی ئەم تیشکەش بۆ زەوی دەوەستیت.

٣-تیشکە سینی‌یەکان (X ray) کە کەوتونەتە چوارچیوەی دریژی شەپۆلە کورتەکانەوە و پلەی گەرمی‌یەکەیان هەزارەها پلەی گەرمی دەبیت و سەرچاوەکەشیان چینی ئەلکیلە.

٤-تیشکە سەرو بنەوشەیی‌یەکان کە لە ناوچەکانی تیکچوونە کاتی خۆرەوە دەردەچن و بەهۆکاریکی سەرەکی دادەنریت لەپیك هینانی ناوچەی بەئایون بوونی هەوای سەر زەوی.

٥-تیشکە رادیۆیەکان کە پەنجەرە فراوانەکانی هەیە لە نیوان شەپۆلە میلیمەتری‌یەکان و شەپۆلە مەتری‌یەکان دا.

جۆری دووەم: ئەو تیشکانەن کەلەسەر شیوەی گازەکان و هەورە تەنکەکان هەن و لەو گەردیلانە پیك دین کە بەکارەبا بارگاوی بوون دەردەچن. سیفەتەکانیان:

١- بەخیرایی‌یەکی هیواش دەرۆن بەریژەیی و ماوەی گەیشتنیان لەنیوان (٢٠-٣٠) کاتژمیردا دەبیت.

٢- ئەم گەردیلە کارەبایی‌یانە کار ناکەنە سەر ئەو بەشەی کەرووی لەخۆرە چونکە لەریرەوە راستەکەی خۆی لادەدات بەهۆی کاریگەری بواری موگناتیسی زەوی‌یەوە لەبەرئەوە لەکاتی خۆرگیرانی تەواودا گەیشتنی بۆ زەوی ناوەستیت.

٣- کاریگەری لەسەر هەوای زەوی کەمە چونکە تەنیا کاتیك روودەدات کەلەناوچە دیاری‌کراوەکانی بازنەی خۆرەوە دەردەچن کە لەگەڵ باریکی گونجاوی زەوی‌دا بیت.

٤- ئەم تیشکە دەبیتە هۆی روودانی رووداوی رووناك بوونەوەی جەمسەری Aurura کەبریتی‌یە لە رووداویکی رووناك کەرەوەی شیوە گۆراو کەلەلای هەردوو جەمسەری زەویدا روودەدات.

هەیڤ The moon

نزیکترین گالاکسی ئاسمانی‌یە لیمانەوەو یەکەمینیانە، لەبارەی تویژینەوەی گەردوونی‌یەوە بە بەکارهینانی چاودیرە گەردونی‌یەکان و کەشتی‌یە ئاسمانی‌یەکان و مانگە دەستکردەکانەوە، تەنیا گالاکسی‌یەکە سەربە هەسارەی زەوی‌یە.

خاسیەتە فیزیایی‌یەکانی هەیڤ:

أ-ریژەی تیرەکەی ٣٤٧٦کم
ب- بارستایی هەیڤ ٨١,٣/١ لەبارستایی زەوی
ج- ریژەی چری هەیڤ: ٣,٣٤ گم/سم٣ واتە ٣,٣٤ جار بەگویرەی چری ئاو.
د- ریژەی کیش کردنی رووی هەیڤ ٦/١ی کیش‌کردنی رووی زەوی‌یە.
هـ- خیرایی دەرچوونی ٢,٤کم/ چرکە.
و- بەرگی هەوایی‌هەیڤ:
١- هەوای هەیڤ ١٠^-٣ لەپەستانی هەوا زەوی لەئاستی روی دەریادا.

٢- بری ئاو: ئاوی تیدا نییە.

٣- بەرزترین پلەی گەرما لەرۆژدا +١٣٠ پلەی سەدییە.

٤- نزمترین پلەی گەرما لەشەودا -١٧٠ پلەی سەدییە.

ز- تیشکدانەوەکانی رووەکەی (Albedo) ٧٪.

ح- بواری موگناتیسییەکەی بەشیوەیەکی گشتی لاوازەو لەهەندیك ناوچەدا بەهیزە بەرادەی ١٪ی بواری موگناتیسی زەوی.

ت- لاری خولگەکەی لەخولگەی زەوییەوە ٥٠٩° پلەیە.

ك- چەقی لادانەکەی (e) ٠,٠٥٥

ل- ماوەی سورانەوەی بەدەوری زەویدا بەگویرەی ئەستیرەکانەوە (مانگی ئەستیرەیی) Sidereal ١١,٥ ٤٣ ٧ ٢٧

ماوەی هەیڤی بەیەك گەیاندن (بەگویرەی خۆر مانگی بەیەك گەیاندن Synadie) ٣ ٤٤ ١٢ ٢٩

سورانەوە مانگانەکانی هەیڤ

١- سوری ئەستیرەیی Sidereal period

ماوەی سورانەوەی هەیڤ بەدەوری زەویدا بەگویرەوە ئەستیرەیەکی جیگیرە یەکسانە بە ٢٧,٣٢ رۆژ، ٢٧٧٤٣١١,٥ کە ئەم ماوەیە بەسوری ئەستیرەیی ناودەبریت، لەم ماوەیەدا هەیڤ سوریك بەدەوری خۆیدا تەواو دەکات، لەبەر ئەم هۆیەوە یەك رووی هەیڤ لەکاتی سورانەوەکەیدا دەبینین، لەم ماوەیەدا هەریەك لەزەویو هەیڤ نزیکەی ١/١٣ لە خولگەکەیان بەدەوری خۆردا واتە نزیکەی ٢٧,٣٢، دەبریت، هەیڤ لەرۆژیکدا نزیکەی ١٣ پلە بەرەو خۆهەلات بەدەری زەویدا بەگویرەی ئەستیرە دوورەکانەوە دەبریت.

٢-سوری بەیەك گەیاندن Synodic Period

ئەم سورە بەگویرەی خالی گەیاندنی بەزەوییەوە (کاتیك هەیڤ لەنیوان زەویو خۆرداو لە سەر هیلی گەیاندن لە نیوان هەردوو چەقەکەیاندا) دەپیوریت تییدا هەیڤ لەماوەی سورانەوەکانیدا لە ئاوابونەوە بۆ ئاوابوونیکی دیکە ٢٩,٣٥ رۆژ (٩, ٢٩١٢٤٤٢) بەگویرەی خۆرەوە دەخایەنیت.

٣-سوری خولکەیی Tropicalperiod

ئەم سورە بەگویرەی خالی مام ناوەند بوونی بەهارەوە دەپیوریت کە ماوەکەی نزیکەی ٢٧٣٢١٥٨ رۆژ واتە (٢٧٧٣٤٤.٧٤) واتە لە سوری ئەستیرەی بە ٦,٨٦ چرکە کەمتر هۆکەی دەگەریتەوە بۆ ئەو لەرە جولەیەی کە خالی مام ناوەندبوونی بەهارە دەیکات.

٤-سوری نزم بوونەوەی لادەر Anomalistic period

ئەم سورە بەگویرەی خالی لوتکە (دورترین خالە لە زەوییەوە) یان نزم بوونەوە (لەنزم بونەوە بۆ نزم بونەوە) (واتە نزیکترین ماوەی هەیڤە لە زەویەوە) ماوەکەی نزیکەی ٢٧,٥٥٤٦ رۆژ (٢٧١٣١٨٣٧,٤).

٥-سوری جیگەیی Nodical Period

ئەم سورە بەگویرەی دور گرییەوە (لە گرییەکەوە بۆ گرییەکی دیکە) دەپیوریت، ماوەکەی ٢٧,٢١٢٢ رۆژ (٢٧٥٥٣٤,١) بەپێ ئەمە پینج مانگی هەیڤی هەیە:

١- مانگی ئەستیرەیی Sisereal month= ٢٧٧٣٤١١,٥ (٢٧,٣٢ رۆژ)

٢-مانگی بەیەك گەیاندن Synodic month= ٢٩١٢٤٤٢,٩ (٢٩,٥٣ رۆژ)

٣-مانگی خولگەیی Tropical month= ٢٧٧٣٤٤,٧٤ (٢٧,٣٢١٥٨ رۆژ)

٤-مانگی نزمی Anomalistic month = ٢٧١٣١٨٣٧,٤ (٢٧,٥٥٤٦ رۆژ)

٥-مانگی جیگەیی Nodical month= ٢٧٥٥٣٤,١ (٢٧,٢١٢٢ رۆژ)

دوو رووداوی خۆرگیران و هەیڤ گیران:

١-هەیڤ گیران: رووداوی هەیڤ گیران کاتیك روودەدات کە هەیڤ دەکەویتە سیبەری زەوییەوە (واتە زەوی لەسەریەك هیلی راست بیت لەنیوان خۆرو هەیڤ دا).

هەیڤ گیران کاتیك روودەدات کە هەیڤ چواردە شەو بیتو نزیکی یەکیك لەدوو گرێکە، بەلام هەموو مانگیك روونادات ئەگەرچەقی هەریەکە لەسێ هەسارەیە نەکەویتە سەریەك هیلی راست چونکە ئاستی خولگەی هەیڤ بەدەوری زەویدا لەئاستی خولگەی زەوی بەدەوری خۆردا بەگۆشەی ٥ پلە لادەدات، ئەم رووداوەش نزیکەی دووجار لەسالیکدا روودەدات چونکە ئەم دوو خولگەیە لەدوو گرێدا یەکتری دەبرن کە کاتیك هەیڤ چواردە شەوە دەبیتو نزیکی یەکیك لەم دوو گرێیە دەبیت.

هەیڤ گیرانی تەواو کاتیك روودەدات ئەگەر هەیڤ چواردە شەوە بەتەواوەتی لەیەکیك لەم دووگرێیەدا بیت، بەلام ئەگەر مانگ بکەویتە ناوچەی نمچە سیبەرەوە رووداوی هەیڤ گیرانی کەلی روودەدات.

هەیڤ بەتەواوەتی وون نابیت لەباری هەیڤ گیرانی تەواوەتیدا بەلکو رووەکەی رەنگیکی کالی پرتەقالی دەبیت، هۆکەشی دەگەریتەوە بۆ ئەو شکاندنەوانەی لەتیشکی خۆدا

رووده‌دەن کاتێك کە بە بەرگی هـەوایی زەویـدا تێپـەر دەبـن بەهۆی ئەو گەردو خۆڵانەی کە بەچینەکانی هەواوە نووساون.

خۆرگیران:

رووداوی خۆرگیران کاتێك روودەدات کە هـەیڤ لـەنیوان خۆرو زەویدا دەبێت، بەمەرجێك هەیڤ لەپەناگرتندا بێت واتە (لا تاریکەکەی مانگ بەتەواوی بەرامبەر زەوی بێت).

خۆرو هەیڤو زەوی چەقەکانیان بکەونە سەرەیەك هێڵی راست لەکاتی ئەم روداوەدا لەپشت مانگەوە سێبەرێکی شێوە قوچەکی دەردەکەوێت کە پەڵـەی تـارێك لەسـەر رووی زەوی دروست دەکات.

لە هەندێك جاریش دا خۆرگیرانی کەڵی روودەدات کاتێك کە مانگ لەزەوییەوە دوور دەبێت (نزیك دەبێت لەناوچـەی لوتکە) بەرادەیـەك کە پەپکەی خۆر داناپۆشێت بەتـەواوەتی بەڵکو بازنەیەکی بارێکی تیشکی خۆر لە دەوروبەری هـەیڤ دا جێدەهێلێت ژمارەی ئەو خۆرگیرانو هـەیڤ گیرانـەی لـە سالێك دا روودەدات:

واپێش بینی دەکرێت کە رادەی زۆری هـەردوو رووداوی خۆرگیرانو هەیڤ گیران حەوت بێت، (٤ یان ٥ خۆرو ٣ یان ٢ هـەیڤ)، و رادەی نزمیـان دووبێـت (هـەردووکیان هـی خـۆر بیـت)، واتـە ریـژەی روودانـی خۆرگـیران بـۆ مـانگ گـیران نزیکەی ٤/٣.

ژمارەی جارەکانی خۆگیران کە لە شوێنێکی دیاری کراوی سـەر رووی زەویـدا روودەدات زۆر کـەمترە لـە ژمـارەی جارەکانی مانگ گیران چونکە خۆرگیران لەناوچەیەکی دیاری کراوی رووی زەویدا روودەدات بەڵام هەیڤ گیران نیوەی گۆی زەوی بەتـەواوەتی دەگرێتـەوە ریـژەی روودانـی هـەیڤ گیران یەك جارە لەساڵێکدا بەڵام ریـژەی خۆرگیرانی تـەواوەتی بـە ٣٠٠ ساڵ جارێك روودەدات.

هەیڤ گیرانەکان بەشێوەیەکی یەك بەدوایەك دا دێن کە لە ٤٨ یان ٤٩ هەیڤ گیران پێك هاتووە کە نزیکەی ٨٦٥ ساڵ دەخایـەنێت مـاوەی نیـوان دوو هـەیڤ گـیرانی یـەك لـەدوای یەکدا بریتییە لە ٦٥٨١ رۆژیان (١٨ساڵو ١١ رۆژ) کەپێی دەوترێت سارۆس، بەڵام خۆرگیران بەچەند سورێك روودەدات کـە ٧٠ یـان ٧١ خۆرگـیران دەگرێتـەوە، مـاوەی ١٢٦٠ سـاڵ دەخایـەنێت، هـەروەها مـاوەی سـاروس لـەنیوان ئـەم سورانەدا هەیە.

جۆرێک لەبرنج

منداڵان لە کوێری دەپارێزێت.

توێژەرەوەکان جۆرێکی تازەی برنجیان پەرەپێدا، کە بەنرخـە خواردەمەنییـە بەرزەکـەی جیادەکرێتـەوە، بـە بـەکارهێنانی ئـەندازیاری بۆمـاوەیی دەتوانێـت کەمییـە ترسـناکەکەی ڤیتـامین (A) کـەم بکاتـەوە. ژمـارەی ئـەو کەسـانەی، کە بەدەسـت کـەمی ئـەم ڤیتامینـەوە دەنـاڵێنن بەنزیکـەی یـەك ملیـۆن منـداڵ لەهـەموو بەشـە جیاجیاکـانی جیهاندا دەخەملێنرێت، کە ١٢٤ منداڵیان هەمیشە دوچاری کوێرییو کەم ئەندامی دێ دەبن.

توێژەرەوەکان لە پەیمانگای تەکنەلۆژیا لە (زیوریخ) لە سویسراوە گەیشتنە ئەم داهێنانە، کە توانیان جینەکان بخەنە نـاو دەنکـە برنجـەوە کـەوا لـەم رووەکـە دەکـات مـاددەی بیتاکاروتین بەرهەم بهێنن، کە مرۆڤو هـەموو شـیردەرەکان لێی بەدەرنینو مادەیەکی بنەرەتی ڤیتامین (A)ە.

تیمیکـی توێـژەرەوە کـە داهێنانەکـەیان لـە گۆڤـاری (Science) دا راگـەیاند، دەڵێـن: لـەکاتی ئێسـتادا سـیفەتە باشەکانی ئەم تۆوە پەرەپێدەدەن، و ئەم تۆوەش لەوڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا بۆ جوتیارەکان دابینده‌کرێن.

باوەڕوایـە کـە ئـەم هەواڵـە کاریگـەرێکی باشـی لەسـەرێکخراوەکانی یارمـەتیدانی مـرۆڤ هـەبێت کـە لـە وەوپێـش سـەرقاڵی خۆیـان راگـەیاند دەربـارەی ئـەوەی کـە نرخەکانی تەکنەلۆژیای کشتوکاڵی تـازە دەسـت هـەژارترین جووتیارانی جیهان ناکەوێت.

برۆفیسـۆر (ئینجوبوتریکـوس) کـە ئەندامێکـە لـەتیمی توێژەرەوەکانی (برنـج) بـەداو دەزگـای ئیسـگەی بـەریتانی راگـەیاند، کـە زۆربـەی زاناکـان لەسـەرەتای ئـەم پرۆژەیـەدا بۆماوەی هەشت ساڵ بروایان نەبوو کە بگەنە ئەو ئەنجامەی کە ئێستا بەدەستیان هێناوە.

وتی: لە سەرەتای پرۆژەکەداو لەکاتی کارکردن تیایدا، نـاوەندە زانسـتییەکان بروایـان وابـوو کـە نەگەنـە هیچ ئەنجامێك.

درێژەی پێداو وتی لەکاتی ئێستادا ئەو تەکنەلۆژیایەی کەخۆیو تیمەکەی دایان هێناوە بەسەر تاقیگەکانی جیهاندا دابـەش دەکرێـت، کـە رێگـەکانی بەرهـەم هێنـانی رووەکـە باوەکـان بۆیەکخسـتنی جینـەکانی بیتاکـارۆتین لـەجۆرە ناوخۆییە جیاوازەکاندا بەکاردێت.

پرۆفیسۆر (بوتریکوس) رایگەیاند کە هەمان تەکنەلۆژیا لەسـەر گـەنم تاقیدەکرێتـەوەو هـەروەها لەسـەر بەروبومـەکانی دیکەی وەك جۆشدا، جیبەجێ دەکرێت.

لەلایەکی دیکەوە هەمان تیم گەیشتنە ئەوەی کە ئەگەر دوو جۆر لەو جینانە بکەنە ناو برنجـەوە، وا لـە برنج دەکات، کە بەماددەی ئاسن دەوڵەمەند ببێت، ئەمەش مانای وایە کە کیشەی هەژاری خوێن لە جیهاندا کۆنترۆڵ بکرێت.

Internet

ڕێگەی نوێ

بۆ دۆزینەوەی نەخۆشیەکانی دڵ و چارەسەرکردنی

جەمال عارف

دڵ بەسەرسوڕهێنەرترین و گرنگترین ئەندامەکانی لەش دەژمێردرێت، جوڵەی بەردەوامیشی بەشەو و ڕۆژو چرکە بەچرکەو بەدرێژایی تەمەنی مرۆڤ وای کردوە کەبەڕاستی تامردن دڵسۆزترین هاوڕێی مرۆڤ بێت. سەرەڕای ئەوەی کەکاری دل لەکاری پەستینەری ئاو دەچێت، بەڵام ئالۆزی دروستکردنی تا ئیستاش جێی سەرسورماندنی زاناکانە.

دل بریتییە لەئەندامێکی ماسولکەیی بۆش کەبەقەد بەری دەستی مرۆڤەو شێوەی هەرمییەکی هەیە. هەروەها دڵ لەکۆمەڵێك دڵە ماسولکەو خوینبەرو خوێنهێنەرە دلیەکان پیك دیت کە خوین دەبەن بۆ دڵ و دەیهێننەوە، بەڵام دل چۆن دەتوانیت ئەم کارە قورسە بەجێبێنیت کەهیچ ماسولکەیەکی دیکە ناتوانیت جێبەجێی بکات؟

وەڵامیش ئەوەیە کە لەسروشتی ماسولکەی دلدا نەرمییەکی شازی وا هەیە کە لەریشالی ماسولکەیی تایبەت پیکدیت و توانای خێرا گرژبونی هەیەو کۆمەڵێك ریشالی دیکەشی بەهێواشی گرژدەبن. بەهۆی نیشانە کارەباییەکانیشەوە کە بەلیدانی دیاریکراوەوە دەگەنە دل ئەم ریشاڵانە گرژ دەبن و لەنیو سیستەمیکی زیندەیی و میکانیکی جوان و ساکاردا خۆیان دەنوینن کە خوای مەزن دروستی کردون. لەم کردارە بەردەوامەشدا چەند کرداریکی کیمیایی و زیندەیی و میکانیکی دیکە بەشدارن، کە تیکەلەی ئەنزیمەکان یان مولولە خوینەکان دەگۆریت و شیوەی (مایتۆکۆندریا)ش لەناو خانەکاندا دەگۆریت و چەند گۆرانکاریەکی دیکەش لەگەل هەموو لیدانیکی دلدا روودەدات بەبی ئەوەی هەستی پی بکەین، بەڵام لەهەندیك باردا دل ناتوانیت بەردوام بەئاسانیی کاری خۆی بکات، ئەمەش کاتیك کە بەهۆی هۆکاری نەخۆشی جیاوازو ماندویەتیەوە دڵ دووچاری دەردی جیاواز دەبیتەوە کە هەندیکیان بکوژن. لیرەشدا پزیشکی هەول دەدات بۆ دۆزینەوەی چارەسەریکی گونجاو کە ببیتە هۆی رزگارکردنی دلی ماندوو رزگارکردنی ژیانی خاوەنەکەشی لەمردن.

هەرچەندە کە هەندیك هۆکار هەن کە نەخۆش بەرلەوەی توشی نەخۆشی دل بیت هەستی پی دەکات وەك ئازار لەناوچەی سنگدا، بەلام لەهەندیك کاتی دیکەدا ناتوانریت سەرنج لەهەبونی هیچ نیشانەیەکی دیکە بدریت، ئەمەش دەبیتە هۆی مەترسی خیرا گیان لەدەستدانی کەسەکە. پزیشکەکانیش زۆر ئامۆژگاری خەلك دەکەن بۆ گرنگی لێنۆرکردن و هیلکاریکردنی کاری دل لەماوەیەکەوە بۆ ماوەیەکی دیو بۆ مەبەستی دلنیابون لەسەلامەتی دل، بەلام زۆر کەس گرنگی بەم ئامۆژگاریانە نادەن و کیشەو کاری رۆژانە سەرقالیان دەکات تا ئەوە رودەدات کە لەخەیالدا نەبوە. کیشەکەش ئەوەیە کەسروشتی ژیانی سەردەم لەخیراییو سروشتی خۆراك و کارکردن و وەرزش نەکردن و دلەراوکی و نیگەرانی و تیکچونی باری دەرونی و پیس بوونی ژینگە لەو هۆکارانەن کە راستەوخۆ کار لەکاری دل دەکەن و ماندوی دەکەن. بەلام ئایا پیش لەرودانی نەخۆشی دل دەتوانریت زووتر لینۆرین لەدل بکریت و لەسەلامەتی دلنیابین؟ لەشاری (سان فراسسکۆ)ی ئەمریکایدا زاناکانی کۆمپانیای (ئەماترون) تاقیکردنەوەیان بەسەر ئامیری رووپیوی نویدا کرد، بۆ لینۆرین لەدل و دلنیابون لەسەلامەتی و زانینی ئاستی بەرگەگرتنی بۆ نەخۆشی و سەکتەی دل. ئەم ئامیری لینۆرینەش بە بەکارهینانی تیشکی سینی (تیشکی ئکس) لەماوەی (١٥)خولەکدا لەدل و ناوچەکانی دەوروبەری دەنۆریت و پاشان دەتوانیت ئاستی ئەگەری رووبەروبونەوەی مرۆڤەکە بۆ نەخۆشیەکانی دل بەر لەچەند سالیك لەتوشبونی بزانریت، یان دەرکەوتنی هەر نیشانەیەك کە ئاماژە بەتووشبوونی ئەم نەخۆشیانە بدات. ئامیرەکەش بەپارچە بە پارچەو بە بەکارهینانی تیشکی سینی لینۆرین لەدل دەکات لەکاتی لیدانیدا، تیشکەکەش بەدوای ئەو ناوچانەدا دەگەریت کەکالیسیۆم لەخوینبەرەکان و خوینهینەرەکانی دلدا کۆدەکاتەوە کە راستەوخۆ بەدلەوە بەندن.

مادەی کالیسیۆمیش بەمادەی سەرەکی دەژمیردریت لەو شانانەدا کە ئەونیشتنانەی تیدایە کەدەبنە هۆی تیکدانی خوینبەرەکان و خوینهینەرەکان و لەگەل تیپەرینی کاتیشدا دەبیتە هۆی رەقبوونی مولولە خوینەکان و زیادبوونی ئەستوری کە ئەمەش نیشانەیە بۆ ئەگەری گیران و داخستنی لەهەر ساتیکدا بیت. ئەم پرۆسەی لینۆرینە تیشکیەش بەووردی و خیرایی دەناسریتەوە، کە نەخۆش دەتوانیت بۆ ماوەیەکی کەم ژوری لینۆرین بەجێبهیلیت بەپیچەوانەی ریگەکانی لینۆرینی دیکەوە کە نازوریان تیادا بەکاردیت. کە بۆ نموونە لەخوینبەرەکانی لاقەوە بۆ دڵ دەروات و لەمولەلە خوینەکانی دەوروبەریشی دەنۆریت. ئیستاش لەئەمریکادا نزیکەی (٥٠)جۆر لەم ئامیرە هەیە، کە دەردی دڵ تیایدا زۆرە، ئەمەش لەئەنجامی جۆری خۆراکی ئەمریکیدا کە لەبریکی زۆر لەگۆشتی سوورو چەوری پیکدیت. دەشلین یەکیك لەهۆکانی مردنی گۆرانی بیژی ئەمریکی (ئلڤس بریسلی) ئەوەبووە کە زۆر حەزی لەهەمبەرگربووەو هەمیشە بەشیوەیەکی زۆرو بەپەرۆشەوە خواردوویەتی و لەئەنجامدا بۆتە هۆی مردنی بەسەکتەی دلی کتووپر. نرخی ئامیرە نویکەش دەگاتە نزیکەی یەك ملیۆن دۆلاری ئەمریکی، بەلام ئەو کیشەیەی کە روبەرووی ئەو کۆمپانیایە دەبیتەوە کە ئامیرەکەی دروستکردووە، وەرگرتنی رەزامەندی دەزگای خۆراك و داوودەرمانی ئەمریکییە بەرلەوەی بەشیوەیەکی رەسمی بخریتە بازارەکانەوە. ئەو هۆکارەش کە رێ لەم دەزگایە دەگریت تا ماوە بەدروستکردنی ئەم ئامیرە بدات، ئەوەیە کەوا مەزندە دەکریت مادەی کالیسیۆم تاکە نیشانەی سەرەکی نەبیت بۆ دەرکەوتنی نەخۆشی دڵ بەر لەروودانی، بەلکو زۆر نیشانەی دیکەش هەیەو نەبوونی کالیسیۆمیش نیشانە نییە بۆ ئەگەری تووش نەبوونی نەخۆشی دڵ. بەدلنیاییش چەند مەترسییەکی دیکە هەیە کە بەیناو بەین لەئەنجامی بەکارهینانی تیشکی سینیدا روودەدات، چونکە ئەم تیشکە پاش ماوەیەکی زۆر کار لە لەش دەکات. لەگەڵ ئەمەشدا هەندیك لەپزیشکەکان لایان وایە کە ئەم ئامیرە یارمەتیدەرە بۆ زوو دیاریکردنی هەندیك نەخۆشی و دەشتوانریت چەند ریگەیەکی دیکە بەکاربیت بۆ دلنیابوونی تەواو لەئەگەری تووش بوونی نەخۆشی دڵ.

پزیشکەکانیش دەتوانن ئامۆژگاری ئەو کەسانە بکەن کە ئەگەری تووش بوونی نەخۆشی دلیان لیدەکریت بەوەی کە شیوازی ژیانیان بگۆرن بۆ کەم کردنەوەی ئەگەری تووش بوونی نەخۆشیەکە. بۆ مەبەستی دلنیابوونی دەتوانریت چەند ریگەیەکی دیکە بەکاربیت لەوانە شیکردنەوەی خوین بۆ دیاریکردنی بری کۆلیسترۆڵ کە بەمادەی سەرەکی دەژمیردریت لەنیشتوەکانی ناو خوینبەردا. هەروەها ریگەکانی هیلکاریکردنی دڵ لەپاش وەرزشکردن بۆ دیاریکردنی شیوەی لیدانی دڵ و پاشان نازور لەبارە مەترسیدارەکاندا. کاتیکیش کە پیش وەخت نەخۆشییەکە دەربکەویت ئەوا دەتوانریت داوودەرمان و بەرنامەی خۆراك بۆ کەمکردنەوەی مەترسی نەخۆشیەکە بەکاربیت، بەلام لەبارە مەترسیدارەکاندا و لەکاتی ئەگەری راوەستانی کاری دڵدا بەتەواوی زاناکان نەشتەرگەری چاندنی دڵ دەکەن، کە تەکنیکییەکانی چۆتە شیوازی نوێوە. لەنویترین ئەوەشدا کە زاناکان لەبواری دلی دەستکرددا پیی گەیشتوون ئەو تەکنیکیەیە کە دەزگای فەزای ئەمریکی لەبواری دروستکردنی دلیکی دەستکردی بچوکدا بەکاری هینا، کە بەهۆی لیدانیکەوە کە لە لیدانی دلی راستی دەچیت پاڵ

بەخوینەوە دەنیت، بەڵام کاری دڵ بۆ پالپیوەنانی نزیکەی (١٠) لتر خوین لەماوەی یەك خولەکدا گۆردرا بەبێ‌ئەوەی دیوارەکانی مولەلە خوینەکان تیك بدات. لەدروستکردنی ئەم دلە نوییەشدا ئەو تەکنیکیە بەکارهینرا کە (ناسا) لەدروستکردنی پەستینەری سووتەمەنی لەمانگە دەستکردەکانەوە بەکاری هینابوو، کە ئەمیش لەبۆریەکی لولپیچ پیکدیت و بەتەواوی سووتەمەنیەکە رادەکیشیت. مەکینەی کونکردنەکەش لەکونەکەیەوە خۆڵ و تۆزەکە لەدیوارەکەوە رادەکیشیت. ئەم دلە نوییەش قەبارەکەی دەگاتە قەبارەی قەلەمیکی مەرەکەب و پاتریشی تیادا بەکاردیت، کە لەدەوروبەری کەمەری نەخۆشەکەدا دادەنریت و بەبۆریەکدا کە دەچیتە ناوچەی سکەوە بەلولەی خوینەوە دەبەستریتەوە واتە دلە نویکە لەناوەوە دانانریت، بەلکو لەدەرەوە بەلولە خوینەکانەوە دەبەستریتەوە، ئەم ریگەیەش زۆر لەریگەی چاندنی ناوەوە سەلامەت ترە کە لەش رەتی‌دەکاتەوە و بۆ ماوەیەکی زۆریش نەخۆشەکە بەدەستییەوە دەنالیت. دروستکردنی ئەم دلەش ئەگەر سەرکەوتن بەخۆیەوە ببینیت ئەوا لەوانەیە بەراستی لەجێی ئەو دڵانە بیت کە لەنەخۆشی دیکەدا دەردەهینریت لەکاتی گیان لەدەستدانیانداو پاشان لەنەخۆشەکەی دیکەدا دەچینریت، کە ئەمیش هەر لەش رەتی دەکاتەوە.

هەروەها ژمارەی ئەو کەسانەش کە ئارەزووی بەخشینی دلیان هەیە زۆر کەمن بەشی رزگارکردنی زۆربەی نەخۆشەکان ناکات.

ئاشکرایە ئەو تەکنیکیەی دلی دەستکرد، کە مادەی پیشکەوتووی تیادا بەکاردیت تا ئیستا لەپیشکەوتنی بەردەوامدایەو هەندیك لەزاناکانایش هەولی بەکارهینانی هەندیك پەیکەرە ماسولکە لەدلدا دەدەن و پاشان لەدەوروبەری دلدا دایدەنین بەمەبەستی دابینکردنی نەرمی و لاستیکی تا یارمەتی لیدانی دڵ بدات. ئەم جۆرە ماسولکانەش پیویستییان بەخۆبەخش کەران نییە، چونکە دەتوانریت لەنەخۆشەکە خۆیەوە رابکیشریت و یان دەربهینرین. هەروەها لەش ئەم ماسولکانە رەت ناکاتەوە هەروەك چۆن کە تەنە نائاشنا چیندراوەکانی دیکە رەت دەکاتەوە.

لەسالی (١٩٨٥)دا ئەم ریگەیە بەسەر ئافرەتیکی لاوی فەرەنسی‌دا تاقیکرایەوە کە نەخۆشی شیرپەنجەی لەسکۆلەی دلیدا هەبوو، لەپاش نەمانی شیرپەنجەکەش لەو ناوچەیەدا پەیکەرە ماسولکەی بۆ چیندراو تا ئەمرۆش ئەم ژنە لەژیاندا ماوە. دەزگای خۆراك و داوودەرمانی ئەمریکیش رەزامەندی خۆی نیشانداو ماوەشی‌دا بە بەکارهینانی بۆ چارەسەرکردنی هەندیك نەخۆشی دڵ. ماسولکەکەش ماوەی دوو هەفتەی بۆ چاك بوونەوە پیویستەو پاشان نەخۆشەکە لەنەخۆشخانە دەردەچیت، بەڵام بۆ ماوەی (١٢) هەفتە هەر لەژیر سەرپەرشتی پزیشکەکاندا دەبیت و پاشان کاری پەیکەرە ماسولکەکان ریکدەخریت تا یارمەتی کاری لیدانی دڵ بدات. هەندیك لەزاناکانیش پیشبینی‌یان وایە کە دەتوانریت جۆریك لەسکۆلەی دەستکرد بۆ دڵ دروست بکریت، ئەمەش بە بەکارهینانی شانەی پەیکەرە ماسولکە، بەڵام سەبارەت بەوانەی کە بەدەست ناریکی کاری دلەوە دەنالن، ئەوا دەتوانریت ئامیری ریکخستنی لیدانی دلیان بۆ بەکاربیت کە بە(پیس مەیکەر) ناودەبریت. ئەم جۆرە ئامیرە پیشکەوتوەش دەتوانیت بەخیرایی هەست بەناریکی لیدانی دڵ بکات و پاشان بەبەکارهینانی نیشانەی کارەبایی‌لیدانەکە ریك بکاتەوە.

ئیستاش ئامیریبیسەمیکری پیشکەوتوو کە کارەکەی لەتەکنیکی ناساوە وەرگیراوە بۆ پەیوەندیکردن بەمانگە دەستکردەکانەوە بەکاردیت. کە پزیشکەکان لەدەرەوەی لەشەوە بەکاری دینن، ئەمەش بۆ ریکخستنی لیدانی دڵ بەبێ ئەوەی لەناو لەشدا بچینریت. ئامیری ناساش ئامیریکی دیکەی پیشخست کە دەتوانیت تەنها لەماوەی پینج خولەکدا بەخیرایی لەدلۆپیك خوین بنۆریت بۆ ئەنجامدانی (١٠٠) تاقیکردنەوەی کیمیایی.

هەروەها دەتوانریت ئەم ئامیرە لە لینۆرگە پزیشکیەکاندا بەکاربهینریت بۆ لینۆرین لەکۆلیسترۆڵ یان شەکرو مادەی دیکە لەخویندا کە نیشانە دەدەن بەنەخۆشی جۆراوجۆر. ئەو ئامیری وەرزشانەش کە (ناسا) بۆ کەشتیوانەکانی فەزا

پێشی خستوون، ئێستا بۆ لێنۆڕینی پزیشکی بەکاردێن، ئەمەش بۆ لێنۆڕین لەئاستی لێدانی دڵ، کە چەند ئامێرێکی وردو پێشکەوتوون و یارمەتی پرۆسەکانی لێنۆڕینی دڵیش دەدەن. لەوەش دەچێت ئێستا (ناسا) خەریکی دروستکردنی ئامێرێکی دیکە بێت کە دەتوانرێت لەناو گوێدا دابنرێت و بەئامێرێکی بچوکی ژمێریارەوە ببەسترێتەوە بۆ دەستکەوتی زانیاری دەربارەی ئاستی لێدانی دڵ و تێکڕای هەناسەدان و پلەی گەرمی لەش و ئاستی ئۆکسجینیش لەخوێندا. هەر ئەم جۆرە ئامێرە یارمەتیدەریشە بۆ دەرکەوتنی نەخۆشییەکانی دڵ لەپێش وەختدا. هەروەها (ناسا) ئامێری وێنەگرتنی پێشخست کە بۆ خێرا وێنەگرتنی دڵی کەشتیوانەکانی فەزا بەکاردەهێنرێت. بەمەش کەمتر ڕووبەڕووی مەترسی ئەو تیشکە دەبنەوە کە لەوێنەگرتنەکەدا بەکاردێت، ئەم ئامێرەش چاودێری کاری دڵ و ئەو زیانەش دەکات کە بەزوویی پێی دەگات.

ئێستاش زاناکانی (ناسا) سەرقاڵی تاقیکردنەوەن بۆ چاندنی شانە لەفەزای دەرەوەدا، کە دەتوانرێت لەکرداری چاندنی شانەکانی دڵ و ئەندامەکانی دیکەدا بەکاربێت. ئەو کێشەیەش کە زۆر کەس لەنەشتەرگەریدا پێوەی دەناڵن تەنها ئەوە نیە کە لەش ئەم ئەندامە نوێیە وەرناگرێت، بەڵکو لەو بەکتریایەدایە کە بەخێرایی لەشوێنی برینەکەدا گەشە دەگات و لەئەنجامیشدا دەبێتە هۆی هەوکردن و ماك پەیدا کردن. دەشتوانرێت یان بەپاکژکردنەوەی برینەکە وەیان بەبەکارهێنانی دژە زیندەکان ئەم بەکتریایە لەناوببرێت، بەڵام ئەم ڕێگایانە کاریگەرییان نابێت، ئەگەر بەرگێك لەشلەمەنی لەش دەورەی بەکتریاکەی دابێت. لەم بارەشدا ژمارەی بەکتریاکە زیاد دەبێت تا مۆڵگەی گەورەو مەترسیدار دروست دەکات، کە ناتوانرێت لەناوببرێت، چونکە بەرگێك دەورەیان دەدات کە ماوە نادات بەوەی کە بەئاسانی داوودەرمان کاریان لێبکات. ئەم جۆرە بەرگە بەکتیریەش لەو بەرگە دەچێت، کە دەوری سەر ڕووی کەشتیەکانی دەرەوە دەدات کە لە ئاوی دەریاوە نزیکەو دەبیتە هۆی شەق بوونی سەر رووی کەشتیەکە. بۆ چارەسەرکردنی ئەم بارەش پیویستە بەرگە بەکتیریەکان لاببریت بۆ رزگارکردنی خۆشەکە.

لەمەشەوە دەردەکەویت کە دەرکەوتنی نەخۆشیەکانی دڵ و ریگەکانی چارەسەرکردنی هەر لەپیشکەوتنی بەردەوامدایە. زۆر دەزگای فیرکاری جیاوازیش هەیە کە لەمەیدانەکانی تۆژینەوەکانی ئەم بوارەدا بەشدارن، بۆ رزگارکردنی مرۆڤ لەیەکیك لەهۆکارەکانی مردن، کە ئەویش نەخۆشی دلی ترسناکە.

INTERNET

پاداشتی نۆبڵ

بۆ تۆژینەوەکانی کۆئەندامی دەمار

سێ زانا کە تۆژینەوەکانیان تیشکی خستە سەر کاری دەماخ و کۆئەندامی دەمار، پاداشتی نۆبلیان بۆ پزیشکی ئەم سالیان پێدرا.

پاداشتەکە کە ملیۆنیك دۆلار بوو بەشیوەیەکی یەکسان بەسەر ئەو سێ زانایەدا دابەش کرا کە بریتی بوون لە (ئارفید کارلسون)و (پاول گرینگارد)و (ئیرك کانداڵ).

تۆژینەوەکانی ئەم سێ زانایە ریگای لەبەردەم چارەسەری ئەو نەخۆشییانەدا کردەوە کە توشی دەماخ دەبن، وەك و نەخۆشی پارکنسون و ئەلزایمەر.

پرۆفیسۆر (گرینگارد) کەئیستا لە زانکۆی رۆکفیلری ئەمەریکی کاردەکات زیاتر لە ٤٠ سالی بەسەر بردووە بۆ کارکردن لەسەر تۆژینەوەی ریگاکانی نیراوە کیمیاوییەکان لەنیو دەمارە خانەکاندا.

تۆژینەوەکانی ئەم زانایە بووە هۆی دۆزینەوەی چارەسەریکی نوێی چالاك بۆ هەندیك نەخۆشی وەك شیزوفرینیا، و خەمۆکی و ئەلزایمەر.

تۆژینەوەکانی پرۆفیسۆر (کارل سۆن) و تیمە زانستییەکەی لەشەستەکاندا یارمەتیدا لە چارەسەری خەمۆکیدا کەبریتی بوو لەدروستکردنی دەرمانی بروزاکی بەناوبانگ.

پرۆفیسۆر کانداڵ لەزانکۆی کۆلۆمبیا لەئەمەریکا خۆی و تیمەکەی کاریان کر بۆ دۆزینەوەی بایەخی سیرۆتۆین کە رۆلیکی زۆری لەزیرەکی مرۆڤدا هەیە پەیوەندی بۆماوەیی بەلەدەستدانی یادەوەریشەوە هەیە.

نۆبڵ بۆ فیزیا:-

لەلایەکی دیکەوە دوو زانای ئەمەریکی و یەکیکی روسی پاداشتی نۆبلیان بردەوە لەکارەکانیاندا، کە لەبواری تەکنەلۆژیای پەیوەندی زانیاری بوو.

پاداشتەکە ملیۆنیك دۆلار بوو بەیەکسانی بەسەر هەردوو زانا ئەمەریکییەکە (هربوت کرومیر)و (جاك کیلبی)و زانای روسی (جوریز ئەلفیرۆف) دابەشکرا.

(کرۆمیر)و (ئەلفیرۆف) پاداشتەکەیان لەسەر کارەکانیان وەرگرت لەپەرەپیدانی نیمچە گەیەنەرەکاندا کەدەتوانریت لەگەڵ کۆمپیوتەری زۆر خیرادا بەکار بهینرین، هەرچی کیلبیشە بەهۆی دۆزینەوەی بازنە ئەلکترۆنییە تەواوەکانەوە وەریگرت.

شایەنی باسە (ئەلفیرۆف) یەکەم روسییە، کەپاداشتی نۆبڵ وەردەگریت پاش ئەوەی لەسالی ١٩٩٠ (میخائیل گۆرباتشۆف) وەریگرت.

ڤ. ئەinternet

ئەسپرین چارەسەرێکی ڕزگارکەرە بۆ ژیان

پەری ئەبوبەکر

توێژینەوەی نوێ ئاماژە بەوە دەدات، کە ئەسپرین دەتوانێت ساڵانە هەزاران کەس ڕزگار بکات، ئەگەر بێت و بەشێوەیەکی فراوانتر لەئیستا بەکاربهێنرێت. لێکۆڵینەوەکە وامەزەندەی دەکات کە ساڵانە دەتوانرێت چل هەزار کەس لەهەمووولایەکی جیهاندا ژیانیان ڕزگار بکرێت ئەگەر بەردەوام بن لەسەر ئەم ڕێگەچارەسەرە.

لێکۆڵینەوە دەڵێت: ئەسپرین بۆ ڕونکردنەوەی خوێن و کەم کردنەوەی توشبوون بەخەست بوونەوەی خوێن بەکاردەهێنرێت، و کەمتر لەپێویست بۆ چارەسەری ئەو نەخۆشانەی کە بەدەست نەخۆشییەکانی دڵ و جەڵتەی دەماخەوە دەناڵێنن، بەکاردەهێنرێت.

گروپی توێژینەوەکە پێشبینی ئەوە دەکەن کە ئەنجامی توێژینەوەکەیان دەتوانێت یارمەتی لابردنی هەموو ئاڵۆزییەك بدات کە لەنێوان پزیشکەکاندا هەبێت دەربارەی ئەسپرین و کاریگەرییەکانی، هەروەها ڕێنیشاندەرن بۆ زیاتر بەکارهێنانی ئەسپرین بۆ نەخۆشەکان لە داهاتوودا.

چی تازەیە؟

لێکۆڵینەوەکە دەڵێت: لەگەڵ ئەوەی بەکارهێنانی ئەسپرین ناسراوە بەوەی کەیارمەتی ڕوونەدانی توشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵ و جەڵتەی دەماغ دەدات، بەڵام ئەم دەرمانە بۆ کەمتر لەنیوەی نەخۆشەکانی ئەم نەخۆشیانە دەنوسرێت.

لەگەڵ ئەوەشدا هەمیشە ئەسپرین بۆ هەموو ئەو نەخۆشانە دەنوسرێت کە تووشی نەخۆشی دڵ و سنگەکوژێ دەبن، کە لەئەنجامی نەڕۆیشتنی خوێنی پێویست بۆ ماسولکەکانی دڵ توشدەبن. لیکۆلینەوەی نوێ دەلیت: زۆربەی نەخۆشەکان

دەتوانریت لەریگەی زۆر بەکارهینانی ئەسپرین بەشیوەیەکی فراوانتر. رزگاربکرین.

دکتۆر (کۆلن بیجنت)، کە گەورەترین تویژەرەوەی ئەم لیکۆلینەوەیە دەلیت: لیکۆلینەوەکە دەری دەخات کە ئەسپرین بەسودە بەشیوەیەکی فراوانتر لەوەی کە ئیستا لەزۆربەی حالەتاکاندا زانراوە. هەروەها دکتۆر بیجنت دەلیت: دکتۆرەکان پیویستیان بەمسۆگەرکردنی دانانی ئەسپرین یان هەر دەرمانیکی دی هەیە بۆ روونکردنەوەی خوینی ئەو نەخۆشانەی کە پیویستیان پیی هەیە.

تویژەرەوەکان بۆ ئەم لیکۆلینەوەیە پشتیان بەئەنجامەکانی ٢٨٧تاقیکردنەوەی تاقیگەیی بۆ ٢٠٠هەزار نەخۆش بەستووە، ئەم لیکۆلینەوەیە کۆمەلیك زانای لەتاقیگە کلینیکیەکانی زانکۆی ئۆکسفۆرد کردۆتە کار. دەزگای نەخۆشیەکانی دڵ لەبەریتانیادا دەلیت: یەکیك لەهۆکارە سەرەکییەکانی کەم بەکارهینانی ئەسپرین لەوانەیە لەبەرکەمی رینمایی رون و ئاشکرا دەربارەی کاریگەری ئەم دەرمانە بیت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی دڵ و خوینبەرەکان و جەلتەی دەماخ.

تویژەرەوەکان ئاگاداری ئەوە دەکەن کە ئەسپرین تەنها بۆ ئەو کەسانە دەگونجیت بەکاربهینریت کە بەدەست مەترسیەکانی نەخۆشی دڵ و جەلتەی دەماخەوە دەنالینن، هەروەها ئامۆژگاری ئەوەش دەکەن کە پیش ئەوەی ئەسپرین بەکاربهینن رینمایی پزیشك وەرگرن، هەروەها پرۆفیسۆر (ئەلسیر چارلز جۆرج) بەریوەبەری نۆشداری بۆ دەزگای نەخۆشیەکانی دڵ لەبەریتانیادا دەلیت: ئەنجامەکانی ئەم لیکۆلینەوەیە دیسانەوە دلنیامان دەکات کە ئەسپرین چارەسەریکی گرنگە بۆ رزگارکردنی ژیان و زۆر سود بەهەزارها نەخۆش دەگەیەنیت. هەروەها دەلیت: هەرچەند ئەسپرین چارەسەریك نیە بۆ هەمووان، بەلام گرنگە بەکاربهینریت بۆ هەموو ئەوانەی کە دەتوانن سودی لیوەرگرن.

هەروەها لیکۆلینەوەکە ئاماژە بەوە دەدات زۆر ئاشکرا نییە کە ئەگەر ئەسپرین بەکەلك بیت بۆ ئەو کەسە ئاساییانەی لەوانەیە تووشی مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و خەستبوونەوەی خوینن بین یان نا.

Internet

داهینەری دلی دەستکرد دەلیت:

شانازی بە شوانییەوە دەکەم؟!

لە فارسی‌یەوە
عیرفان ئەحمەد محەمەد

ئیستا"٥" ملیۆن کەس بە هۆی تووش بوون بەنەخۆشی دلەوە لە دونیادا کۆچ دەکەن بی ئەوەی بتوانریت چارەسەریکیان بۆ ئەنجام بدریت،بەلام کەسیکی ئیرانی کاریکی کردووە ئەگەر کارەکەی بیتەدی ئەوە شۆرشیک دروست دەکات لە میژووی مرۆڤایەتی‌دا بەدروست کردنی دلی دەستکرد ، باوەر دەکەیت یان نا

ئەم دلە دروست کراوە بۆ یەکەمین جارە لە میژووی مرۆڤایەتی دا دروست دەکریت،لەگەل بوونی سەر جەم زانستە ئاسان و ساختەکاندا هەولدراوە "٩" تایبەت مەندی هەبیت واتە بچوك بیت ،هەرزان بیت ،سوك بیت ،پەیوەندی بەدەرەوە نەبیت،بەهۆی کۆنترۆل کەری تایبەتەوە کارەباکەی بارگاوی دەکریتەوە ، سەرجەم کارو هەلچوونەکانی بەهۆی سەتەلایت و هیلەکانی ئینتەرنیت و لەری دوورەوە کۆنترۆل دەکریت،دەکەویتە بەردەستی هەمووان ، نابیتە هۆی پیسکردنی خوین وکارکردنی ریك وپیکە ! کی ئەم دلەی دا هیناوە ؟ ئەو کەسیکی ئیرانی یەو پاش "٣٧ " سال گەرایەوە ئیران .

ناوی پرۆفیسۆر تۆفیق موسیوندە ، لە سالی ١٩٤٨دا ئەم بیرۆکەیەی بەمیشك دا هات ، بینی کەسانیکی زۆر بەهۆی نەخۆشیەکانی دلەوە دەمرن پیویستە کاریك بکات ، لەو رۆژەوە لەسالی "١٩٨٩"ەوە تاکو ئیستا ولاتی کەنەدا بری سەد ملیۆن دۆلاری بۆ ئەو مەبەستە تەرخان کردووە، وابیردەکەمەوە خویندنەوەی ئەم پیشەکییەت بەلاوە سەیر بیت ، بە هەر حال، هەینی ٢٨ی ئۆردیبە هەشت لە بالەخانەی نەخۆشخانەی ئیمام خومەینی بەریکەوتن لەگەل بەریز شجاعی میهر لە تاران چووینە خزمەتیان ،ئەوان خەریکی یەکەمین سیمیناری نوی بوون سەبارەت بەنەخۆشیەکانی دل ، سیمیناریك کە دکتۆرە گەورەکانی دل تیایدا ئامادەبوون و بریار بوو لەگەل ئامادەبوونەکەش دا پرۆفیسۆر تۆفیق

موسیوند بناسن ،منیش هەلیکم دەست کەوت چوومە سیمینارەکەو لەو بارەوە ئەم راپۆرتە دەخوینیتەوە،خویندنەوەی ئەم راپۆرتە بی سوود نییە ، ئیرانی یەك ناوی کەوتۆتە سەر زمانی میللەتەکان و نەتەوەکانی دیکەوە .

راڤەکردنیکی کورتی پرۆفیسۆر

پرۆفیسۆر تۆفیق موسیوند نەشتەرگەری دلەو داهینەری دلی دەستکردە ، ئیستا سەرۆکی بەشی دل ودەمارە لە ئەنستیتۆی

لیکۆلینەوەکانی دلی سەر بە زانکۆی ئۆتاوا لە کەنەدا ، ئەو داهینەری دلی دەستکردە کەدەخریتە سینگی مرۆڤەوە ، ئەم داهینانە کە بەرهەمی چەندان سال کۆششی ئەوە لەو بوارەدا تائیستا هەموو قۆناغەکانی تاقیکردنەوەی خۆی بەسەرکەوتوویی بریوەو بریاربووە سالی ٢٠٠١ بۆیەکەمین جار لە سینگی مرۆڤ دا دابنریت.

پیش ئەمەش پرۆفیسۆر خاوەنی چەندین داهینانی دیکە بووە لەوانەش دەتوانین ئاماژە بۆ هۆکارەکانی ئەلکترۆنیکی تایبەت و شیاوی دانان بکەین لە دلی مرۆڤدا بۆ دیاری کردنی پزیشکی لە ریی دوورەوە ریك خستنی چارەسەری دلی پی دەوتریت ، لەم رووەوە ئەو بە داهینەری پزیشکی لە ری ی دوورەوە " Modern Telemedicine " ناوزەو کراوە .

لەو بارەوە لە کۆنفراسی "٧" دەولەتە پیشەسازیە گەورەکەی جیهاندا کەلەژاپۆن بە ریوەچوو هاوریی سەرەك وەزیرانی کەنەدا بووە بۆ ئەوەی ئەو داهینانەی خۆی بخاتە روو و قۆناغیکی نوی لە دیاری کردن و چارەسەری پزیشکی لە دونیادا دەست پی بکات ، ئەو دامەزرینەری ئەنجومەنی نیو نەتەوەیی دیاری کردنی پزیشکی لە ریی دوورەوەیە.

پرۆفیسۆر تۆفیق موسیوند کە خەلاتی پزیشکی سالی ١٩٩٨ ی کە نەدای وەرگرت لە قوم لە دایك بووەو لە گوندی ورکانەی هەمەدان لە لای خیزانەکەی خۆی لاویتی بەسەر بردووە ، ئەو لەو کاتەدا شوان بووەو شانازی بەو کارەیەوە دەکات ، پاش تەواوکردنی ناوەندی ، گەشتی کردووە بۆ ئەمریکاو کەنەدا ، سەرەتا خویندنی خۆی لە بەشی ئەندازیاری کشتوکالی دا و دواتر لە بەشی میکانیك دا جیگیر بووە ، پاش ئەوە چەند سالیکی بەکاری دەولەتی و تایبەتەوە بەسەربرد، تاوەکو ئەو کاتە ولاخدارییەکی گەورەی لە کەنەدا دامەزراند و ئەمرۆ یەکیکە لە مولکە ناسراوەکانی ولاتی کەنەدا ، لەو کاتەدا بە رووبەرووبوونەوە و هۆش و زیرەکی خۆی بە دوای زانست خوازی دا گەراو ئەمەش پالی پیوەنا رووی کردە پزیشکی و دکتۆرای پزیشکی و پسپۆری نەشتەرگەری دلی لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی "Akron" بە دەست هینا ، پاش تەواو کردنی خویندنی خۆی ، دکتۆرای ئەندازیاری پزیشکی لە هەمان زانکۆدا بەدەست هینا و دواتر

چووە نەخۆشخانەی کلیولندی تایبەت بە بونیادی لیکۆلینەوەکان و کلینیکی کلیولند لە ولایەتی ئۆهایۆی ئەمەریکا کە لە نیوەندە نیو دەولەتی یەکاندا خاوەن ئیعتیباری خۆیەتی، لەویدا بەزانست و ئەزموونە بەنرخەکانی تایبەت بەنەشتەرگەری دل وفراوان کردنی ئامادەکاری یە پزیشکی یەکانی دلی دەستکرد و چارەسەری دل دەستی بە کار کرد.

لە کەنەدا چەند سالیکی بەسەر برد ، لەسەر داخوازی دەسەلاتدارانی کەنەدا چووە ئەوی و بووە سەرۆکی بەشی دل و دەمار لە ئەنستیتۆی لیکۆلینەوەکانی دلی سەر بە زانکۆی ئۆتاوا.

هەروەها پرۆفیسۆر مامۆستای نەشتەرگەری کۆلیژی پزیشکی ئۆتاوایە و مامۆستای میکانیك و ئەندازیاری ئاسمانی زانکۆی (کالتۆن) ە و سەرۆکی کورسی نویی دامەزراندنی ئامادەکاری یەکانی زانکۆی ئۆتاواشە .

ئەو ئەندامی :- ((١- ئەنجومەنی نەشتەرگەرانی ئەمریکا ٢ - ئەنجومەنی پزیشکانی کەنەدا ٣- ئەکادیمیای زانستەکانی نیویۆرك ٤- ئەنجومەنی ئەمریکایی گەشەپیدانی زانستەکان ٥- ئەنجومەنی رویال کەسانی وەك نیوتن ئەندامی بوون ٦- بونیادنانی ئەمریکایی دل و هەلمەتی دل ٧- ئەنجومەنی کەنەدای دل و دەمارەکان))ە.

زیاد لە ((٢٠٠٠) بابەتی زانستی سەبارەت بە دۆزینەوەکان و داهینانەکانی چاپ کردووە ، لە بلاوکراوە زانستی یە گرنگە نیو دەولەتی یەکاندا بایەخیان هەیەو بە ناونیشانی سەر نووسەری گۆڤارە گرنگەکانی دونیا ناوزەو کراوە ، ئەندامی هەیئەی دادوەرەکانی خەلاتەکان و بورسە جیاوازەکانە وەك :- ئەنجومەنی ئەمریکایی ناوەکی بابەتیە ، ئەنجومەنی دل و هەلمەتی دل ، ئەنستیتۆی میللی دەرمانخانە ، شورای لیکۆلینەوە زانستی یە سروشتی و ئەندازیاری یەکانی شورای لیکۆلینەوەی پزیشکی یە ، لە کاتی سەرکەوتنی داهینانەکەی پرۆفیسۆردا دەتوانریت چارەسەری زیاد لە ((٤)) ملیۆن کەس بکریت کە ئیستا بەهۆی لە دەست دا نەبوونی دلی ساغ و سەلامەتەوە گیانی خۆیان لە دەست دەدەن .

داهینانەکەی ناوبراو هاوکاری یەکی گەورەی ئەو بوارە دەکات ، لەبەر ئەوە داهینانەکەی پرۆفیسۆر لاکردنەوەیەکی زۆری بەخۆوە دی لەلایەن ناوەندە جیهانی یەکانی گەیاندنەوە ئەمە بیجگە لە رۆژنامەکە گرنگەکانی وەك : نیویۆرك تایمز ، فاینشنال پۆست ، میدکال پۆست ، کەنالە تەلەفزیۆنی یەکانی وەك A.B.C. ی چین ، تەلەفزۆنە ئەوروپی یەکان لەبارەی پروفیسۆرەوە چەندین بەرنامەی دوورودریژو بایەخداریان ئامادە کرد .

داهینانەکەی ئەو ((٣٠٠٠)) کاری نوی‌ی پەیدا کردووە ، داهینانی دلی دەسکردی پرۆفیسۆر بۆتە هۆی دەست خستنی ((٢٥)) ملیۆن دۆلار بۆ بەشی لیکۆلینەوەکانی کەنەدا ، بە پیی سەر ژمیری‌یە پیشبینی کراوەکان دلی دەسکردی پرۆفیسۆر سالانە یەك ملیار داهات بۆ کەنەدا دینیتە ناوەوە .

ناوی پرۆفیسۆر ((موسیوند)) لە کتیبی سەد داهینەری کەنەدا دا لەلیستی یەکەمین ناوەکاندایە ، بەهەمان شیوەش کتیبیك بە ناوی لە ((گراهام بیلەوە تاوەکو موسیوند))ەوە چاپ کراوە راڤەی داهینەرەکانی کەنەدایە .

بەشیك لە لیدوانەکانی سەفیری پیشووی ئیران لە کەنەدا

لە سەرەتای سیمینارەکەدا دکتۆر عادلی سەفیری گەورەی پیشووی بە ناساندنی بەریز شجاعی میهر چووە پشتی مایکرۆفۆن و لەبارەی پرۆفیسۆرەوە دوا ، لەبەشیك لە لیدوانەکانی دا ئاماژەی بە چەند خالیکی سەرنج راکیش کرد وتی :- تازە چووبوومە کەنەدا کەلە تەلەفزیۆنەوە بینیم پزیشکیکی بەریز لە نیو پالیوراوانی خەلاتی سالانەی پزیشکی کەنەدایە ، بە بیستنی ناوەکەی وتم دەبیت ئیرانی بیت ، لەری‌ی چەند دۆستیکەوە دوو سی جار تەلەفۆنم لەگەلدا کرد، بەلام نەمتوانی لەگەلیدا بدویم ، چەند جاریك ئەویش وەلامی تەلەفۆنەکەی دامەوە ، بەداخەوە لە مالەوە نەبووم ، بەهەر حال پاش ((٥-٦)) جار تەلەفۆن کردن و وەلام دانەوە قسەم لەگەلدا کرد ،بریاری پەیوەندی و سەردانمان بەیەکتری داو دۆستایەتیمان زیاتری کرد تاوەکو بریارمان دا پرۆفیسۆر بانگ هیشت بکەین بۆ ئیران ، بەلام هەرجاریك بە هۆی سەرقالی زۆری کارو بارەوە سەرکەوتوو نەبوین ، بەلام لە کۆتاییدا پاش ((٣٧)) سال دووری توانیمان پرۆفیسۆر بە ئیران شاد بکەینەوە لەسالی ٢٠٠١ دا ، ئەو رۆژەی بریاربوو بیین بۆ ئیران لە بیرمە سەرۆك وەزیرانی کەنەدا و وەزیری دەرەوە لەگەل سەفیری کەنەدا لە فرۆکە خانە لە بەری کردنماندا بوون ، هەمووان دەیان خواست ئاگامان لە پرۆفیسۆر بیت لە دریژەی قسەکانیدا سەفیری پیشووی ئیران لەکەندا وتی ((پرۆفیسۆر کەسیکی کاملە ، یان بە دەربرینیکی دیکە دوورە لە خۆ بەزل زانین ، پرۆفیسۆر دلی بۆ ئیران لی دەدات ، ئەگەر پرۆژەکەیان کە ئیستا لە جەستەی گیانەوەراندا وەلامی ئەری‌ی وەرگرتووە ببیتە کاریکی کردەکی ((عەمەلی)) ئەوە ناوی ئیران لە جیهاندا لە رووی زانستی‌یەوە دەکەویتە سەرزمان و شۆرشیك لە میژووی مرۆڤایەتی‌دا بەرپا دەبیت.

دکتۆر لە دریژەی قسەکانیدا وتی : کاتیك لەگەل پرۆفیسۆردا سەبارەت بە بیرەوەری‌یەکان قسەمان کرد ، پرۆفیسۆر هەمیشە لەو باوەرەدایە کە هیشتا بە یادەوەری شوانی‌یەوە ژیان بەسەر دەبات و شانازی پیوە کردووەو شانازیشی پیوە دەکات ، پاشان هەریەك لە دکتۆر میهر خانی بەریوەبەری سیمینارو دکتۆر زەفەرقەندی سەرۆکایەتی ریکخراوی سیستەمی پزیشکی و سەرۆکی زانکۆی زانستە پزیشکی‌یەکانی تاران لەسەر داواکاری بەریز شجاعی میهر دووان و پاشان سەرەی پرۆفیسۆر هات ، لە نیو چەپلە ریزاندا چووە پشت مایکرۆفۆنەکەوە بە ناوی خواوە دەستی بە قسەکانی کرد سوپاسی ئامادەبوان و سازینەرانی سیمینارەکەی کرد ، سەبارەت بەو لیدوانانەی لەبارەی ئەوەوە پیشکەش کران وتی : من هیچ نیم ، کەسیکی وەك ئیوەم ، چاکترین رستەیەك کە من بتوانم لە ئیستادا بەئیوەی بلیم ئەوەیە کە هیچ کاتیك بنەرەتیی خۆتان پشگوی مەخەن، هەمیشە بە ئیرانی بمیننەوە وەك من ئیرانتان لەبیر نەچیتەوە)) پرۆفیسۆر لە دریژەی قسەکانیدا وتی:

من لە مندالی‌یەوە گەشتوومەتە ئیرە ، چونکە دەمویست بگەمە ئیرە ، ئیوەش هەمووتان دەتوانن بگەنە پلە بەرزەکان بەمەرجیك بەرەو دواوە نەکشینەوە. دواتر سەبارەت بەداهینانەکانی دیکەی دوا ، سەبارەت بە دلی دەستکرد وتی : یەکیك لە گرنگی‌یە پۆزەتیڤی‌یەکانی ئەم دلە ئەوەیە بەبی درزی نەشتەرگەری کارەکانی بەریوە دەچیت و تەنها ((٦٠٠)) گرام کیشیەتی ، لە حالەتیکدا سەرجەم ئەو دلە دەسکردانەی ئیستا هەن زۆر گەورە و گرانن ، لە گرنگی‌یەکانی دیکەی ئەم دلە :پیویست ناکات نەخۆش لە نەخۆشخانە ببەستریتەوە چونکە کۆنترۆلەکە لەژیر دەستی دکتۆر دایەو لەری‌ی دوورەوە کاری پی دەکات ، لەبارەی چەندیتی دلنیابوونی پرۆفیسۆر لە کارەکەی وتی : هیچ شتیك لەسەدا سەد بوونی نییە ، بەلام بەو ئەزموونانەی هەمانە هیواداریـن کە ٨٠٪- ٩٠٪ ئەنجاممان دەست بکەویت.

تا ئیستا ئەم دلە لەسەر لاشەی ((٧٧)) گیاندار تاقیکراوەتەوە وئەنجامی چاکی هەبووە و تاکۆتایی ئەمسالٚ ئەم دلە دەسکردە لە سنگی مرۆڤدا جیگیر دەکریت.

من داواکارم لەسەرجەم ئیرانی‌یەکانی دەرەوەی ولات بۆ بەرەو پیش بردنی ولاتەکەمان بگەرینەوە پاشان سیمینارەکە کۆتایی هات .

پاشان چووینە لای کامیرای تەلەفزیۆنەکان کە چوار دەوری پرۆفیسۆریان دابوو لە نیوانیاندا وتی : بۆ ئەوەی دلیکی تەندروستتان هەبیت داواتان لی دەکەم هەول بدەن تورە نەبن ، چونکە تورەبوون ترسناکترین دوژمنی دلە.

سەرچاوە / گۆڤاری/خانوادەی سەوز-ژ-٤٤ سالی دووەم

کەمی ڤۆلیت

توش بوون بەئیفلیجی لەرزۆک زیاد دەکات

تۆژەرەوە پسپۆڕەکان ئاگاداری ئەوەدەکەن کە ئەو خواردنانەی ڕێژەیەکی کەمی لە (ڤولیت)ی تێدایە– کەیەکێکە لە بنچینەکانی ڤیتامین –B–هۆکاری تووش بوون بە نەخۆشی ئیفلیجی لەرزۆك یان پارکنسون زیاد دەکات.

هەروەها لە تۆژینەوەکانیاندا کە ئەنجامیان داوە لەسەر مشك دەلین خانە ئەو خانە دەماخیانەی بەرپرسن لە ریکخستنی جولە. زۆرتر ئامادەن بۆ لەناوچوون و نەمان لەکاتیکدا کەمشکەکە خواردنیکی پێ بدریت کە ڤۆلیتی کەم بیت.

تۆژەرەوەکان ئەوەیان رون کردەوە کە ئەو خانانەی مادەی دۆپامین دروست دەکەن لە نەخۆشانی پارکنسون دا بەهیواشی لەناو دەچن، پارکنسون تیکچونیکە نەخۆشەکە توشی دەم و چاو لەرزین دەبیت و پەلەکانی رەق دەبیت و و جولەشی هیواش دەبیتەوە.

تۆژەرەوەکان لیکۆلینەوەیەکیان لە گۆڤاری کیمیای دەماری‌دا بلاوکردەوە کە تیایدا خۆراکیك کە ریژەیەکی باش ڤولیتی تیدا بوو دایان بە کۆمەلە مشکیك و خۆراکیك کە ریژەیەکی کەم ڤۆلیتی تیدا بوو دایان بە کۆمەلیکی دی.

پاشان مادەیەکی کیمیایی‌یان لێدان بەدەرزی کەدەبیتە هۆی نیشانەی دەرخستنی نەخۆشی‌یەك کە هەروەك پارکنسون وایە. لە دوای سێ مانگ دەرکەوت ئەومشکانەی خواردنەکەیان ڤۆلیت ی کەم بوو ریژەی هوموسیسنین یان بەرز بۆوە کەتیکەلەیەکە دروست دەبیت لە کاتی تیك شکاندنی پرۆتینەکان و چارەسەریان لە لەشەدا. بەریژەی هەشت جار بەرامبەر ئەوانەی خواردنیان ڤۆلیتی زۆر تیدایە. ئەمەش ئەوە دەگەیەنیت کە کەمی ڤولیت خانە دەماریەکانی میشك دووچاری لەناوچوون و مردن دەکات.

تۆژەرەوەکان تیبینی ئەوەیان کرد کە ئەومشکانەی خۆراکەکەیان ڤۆلیتی‌ی کەم تیادابوو ریژەیەکی بەرزی لەمادەی هوموسیسنین تیدا دەرکەوت و ئەگەر بەریژەیەکی زۆر هەبوو لە دەماخدا دەبیتە هۆی زیاد بوونی نیشانەکانی ئیفلیجی لەرزۆك و بەرەو خراپتریشی دەبات.

لیکۆلینەوەکانی رابردو دەری خستووە کە ریژەی هوموسیسنین بەرز دەبیتەوە لەکاتی تووش بوون بە پارکسنون و تا ئیستا رۆلیشی لە تووش بون بەم نەخۆشی‌یە روون نەکراوەتەوە. تۆژەرەوەکان لە پەیمانگای تۆژینەوەی پیری نیشتمانی ئەمەریکی دەلین ئاستە بەرزەکانی ئەم مادەیە ئامادەبوونی دەمار زیاد دەکات بۆ تووشبوون بە ئیفلیجی لەرزۆك. بۆیە جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە پیویستە ئەو نەخۆشانەی کە خیزانەکانیان میژوویەکیان هەیە لە تووش بوون بە پارکنسون رۆژانە حەب بخۆن کەپیك دیت لە ٤٠٠ مایکرۆگرام لە ترشی ڤولیت کە ئامادەیی‌یەکی باش پیشان دەدات لەکەم کردنەوەی ئاستەکانی هوموسیسن و چالاکردنی خانە دەماری‌یەکان بۆ چاکردنی مادە بۆماوەیی‌یە لەناو چوەکانیان و چاودیری کارکردنیان بەشیوەیەکی باش.

هەناو Internet

هۆکارەکانی میز بەخۆداکردن لە تەمەنی گەورەییدا

پەرچڤەی: بەسۆز سعید محمود
وەزارەتی پەروەردە

هەندیک منداڵ لەسەر ئەوە بەردەوام دەبن کە میزبەخۆیاندا بکەن لە کاتی نووستندا یان لەکاتی بە ئاگابوونیاندا تاتەمەنی گەورەبوون و هەشیانە تا تەمەنی پێ گەیشتن کەئەمە بەدەگمەنە، لیکۆلینەوە زانستییەکان هۆکاری ئەمە دەگەرینننەوە بۆ دوو هۆ ئەوانیش:

یەکەم: لەوانەیە هۆکاری میزبەخۆداکردن ئەندامی بیت منداڵەکە نەخۆش بیت یان لاوازی کۆئەندامی میزکردنی، ئەمەش لەکاتیکدا روودەدات کە بۆری میزکردنی هەوی کردبیت کە لەلای توخمی نیر ناسراوە بە (uretheral Inflamation) لای توخمی مێ ناسراوە بە (Vulvo Vaginitis)

هەندیک جاریش ئەمە روودەدات لە ئەنجامی ماندووبوونی دەمارەکان بەگشتی و، کەم خوینی و کەمی ڤیتامینەکان و نەخۆشییە جیگیربووەکان، لاوازی گشتی لەش کە لەئەنجامی نەخۆشییەکی ئەندامییەوەپەیدا بووبیت و دەبیتە هۆی لاوازی کۆنترۆل کردنی ماسولکەکان.

هەندیک جار منداڵەکە پیش نووستن شلەمەنی زۆر دەخواتەوەو لەگەڵیشا سەرمای دەبیت ئەمەش دەبیتە هۆی ئەوەی میز بەخۆیدا بکات.. دەتوانین چارەسەری ئەم دیاردانە بکەین بەچارەسەری هۆکارەئەندامی و نەخۆشییەکان.

دووەم: هۆکاری دووەم بۆ میزبەخۆداکردن لە فاکترە دەروونییەکاندا کۆدەبیتەوە، لەراستیدا میزبەخۆداکردن تەنها یەکیکە لەنیشانە دەرکەوتووەکان، لەبەرئەوەی هەندیک لەنیشانەکانی نەخۆشی دەروونی لەلای منداڵان بەشیوەی تیک چوونی نوستنیان و هەلچوون دەردەکەون، و هەندیکیان بەوینەی هاوشانی ئەرکەکانی جەستەو سیستەمی بایۆلۆژی، لەوانەش ئارەزووی خواردنی نابیت و میز بەخۆیدا دەکات.

هۆکارە دەروونییەکان دەگەرینەوە بۆ شیوەی بەخیوکردنی منداڵەکە، بەواتا لەشیوەی تیرکردنی پیداویستییە دەروونییە سەرەکییەکان، وای لی بکەین هەست بەوە بکات کە خۆشەویستەو لەهەمان کاتدا هەست بەخۆشەویستی خیزانەکەشی بکات و بەگەرمی سۆزی خیزانەکەی، و بەئارامی و دلنیای، و بەریز لینان، بەنەرم و

نیانی ژینگەی چواردەوریو یارمەتی دان بۆ ئاشکراکردنی جیهانی چواردەوریو تیرکردنی حەزەکانی بۆ زانین.

لە فاکتەرە هاندەرەکان بۆ دەرکەوتنی میزبەخۆداکردن لەلای ئەو مندالانەی کە دەنالینن بەدەست تیك چوونی نووستنو هەلچوونەوە یا خراپی باری تەندروستی‌یە یان نەخۆشی‌یە بەتایەتی لە حالەتی کەم خوینیو نەخۆشی‌یەکانی کۆئەندامی میز وەکو گورچیلەکان یان میزەلدان یان تەسکی بۆری میزکردنو دەرچەکان.. لەبەرئەوە کۆبوونەوەی نەخۆشی دەروونیو جەستەی ئەمە وا لەمندالەکە دەکەن کە توانای نەبیت بۆ کۆنترۆڵ کردنی ماسولکەکانی میزکردنی.

لەبەرئەوە پیش ئەوەی چارەسەری حالەتی دەروونی بکەین، پیویستە دلنیابین لە ساغو سەلامەتی تەندروستی مندالەکەو چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشی‌یە جەستەییەی کە هەیەتی لەبەر ئەوەی سنوریك بۆ پاریزگاری مندالەکە دادەنین لە نەخۆشی‌یە ئەندامییەوو بەکاری بهینیین وەکو هۆکاریك بۆ ئەوەی بارە سۆزییەکەی برەویتەوە.

پوختەی ووتەکەمان ئەوەیە هۆکارەکانی میزبەخۆداکردن بناغەکەی هۆکاری دەروونین، بەڵام هەندیك جار هۆکارە جەستەییەکانیش لەگەلیدا کۆدەبنەوە، هەندیك دیاردەی دیاری کراو هەن کە هۆکارەکانیان بەتەنها هەر جەستەیین.

میزبەخۆداکردنو زۆرکات هەلگری نیشانە دەروونی‌یەکانی دیکەن (زمان گیری دەمارگیری گۆشەگیری) جگە لەم نشانانەش تیك چوونی نووستن لەلای مندالانو بەداخەوە میزبەخۆداکردن باری دەروونی مندالەکە ئالۆزدەکات و وای لی دەکات کە هەست بەکەمیو بەشەرم کردنو زیاتر هەست بەدوودلی دەروونیو جەستەی وحەز بەگۆشەگیری بکات.

ئەو هۆکارە دەروونی‌یانەی کە دەبنە هۆی میز بەخۆدا کردن لەلای منداڵ:

گرنگترین هۆکاری دەروونی بۆ میزبەخۆداکردن لەلای مندالان لەدەست دانی هەست بەدلنیایو ئارامی کردنو نالاندن بەدەست دوودلی دەروونی بەشیوەیەکی گشتی و ترس کە لەوانەیە ببیتە ناوەندیك لەهەندیك هەلویست دا دەرکەویت وەکو ترس لە تاریکیدا، و هەست بەترس کردن لە گیانەوەران بەشیوەیەکی لەرادەبەدەر، و لەدایکی بترسیت، یان لە ئیشکەرەکە، یان لە مامۆستاکەی، یان لە دز، یان ترس لە مردن زۆرجار هۆکاری ترسی مندالەکە لەوەدایە کە هەست بەوە دەکات شوینی لەناو خیزانەکەیدا شلۆقە، ئەمەش دوای ئەوەی مندالیکی تازەلەدایك دەبیت خیزانەکەی هەموویان گرنگی بەو مندالە تازە لەدایك بووە دەدەن.. بەمەش مندالەکە میزبەخۆی‌دا دەکات.. ئەم ترسەیە کە دایکانو باوکان ناوی دەنین ئەریی (غیرە)..و میزبەخۆداکردن لەراستی‌دا لەم حالەتەدا هۆکاریکی نەستی‌یە بۆ وەڵام دانەوەی ماوەی مندالی کە میزی بەخۆی‌دا کردووە، بەمانا گەراندنەوەی بۆ رەوشتەکانی تەمەنی مندالی کە شوینی گرنگی پی‌دانی دایكو باوکی بووە، زانایانی دەروون ناوی دەبەن گەراندنەوە بۆ رەوشتەکانی تەمەنی مندالی..و نموونەی‌میزبەخۆداکردن لەم حالەتەدا بۆ نموونە گریان بۆ کەسیکی پی گەیشتوو وەك ئافرەت لە کاتیکدا کە دەگری، بەکاری دەهینین وەك گونجاندنیك بۆ شیوازیك لەشیوازەکانی مندالی.

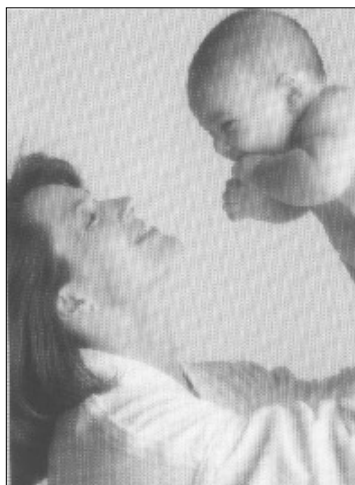
هەندیك جار مندال هەست بە ئەریی (غیرە) دەکات لە خیزانەکەیدا مەرج نی‌یە لەبەر لەدایك بووە تازەکەبیت بەلکو هۆکاری دی زۆرن، هەندیك جار مندالەکە ئەریی (غیرە) لەدایکی یان لەباوکی دەکات واهەست دەکات ئەو هەستو خۆشەویستی‌یەی لی داگیردەکات ئەگەر کوربیت هۆگری دایکی دەبیتو وا هەست دەکات کە باوکی کی برکی‌ی دەکات لە لەخۆشەویستی دایکی دا و بەهەمان شیوە ئەگەر کچ بوو هۆگری باوکی دەبیتو واهەست دەکات کە دایکی کی‌برکی‌ی دەکات لە خۆشەوستی باوکی‌دا، وهەروەها منداڵ ئەریی لەبرای لەخۆی بچووکتر یان گەورە تردەکات لەکاتیکدا کە یەزدان جوانی یان توانایەکی بەودابیتو بەمی نەدابیت، هەستی بەخۆکەم زانین لای ئەم مندالە نموو دەکات هەرچ کاتیك دایكو باوك یان هەرچ کەسیکی دی باسی ئەم تواناو جوانی یانەی بۆ خەلکانی دی‌کرد.

منداڵ چۆن هەست دەکات کە شوینی لەناو خیزاندانەکەیدا ئەوگرنگی‌یەی نەماوە ئەویش بە لەدایك بوونی مندالیکی دی، لەهەمان کاتدا هەمان هەستی دەبیت بەلەدەست چوونی کەسیکی خۆشەویستی دایك یان باوك، یان نەنك یان باپیرە ئەوکەسانەی کە گرنگی پی‌دەدەن بەمردنیان گرنگی ئەو لە خیزانەکەیدا کەم دەبیتەوە ئەمەش وا لەمندالەکە دەکات میزبەخۆی‌دا بکات لەکاتیکدا کە فیربووە کۆنترۆلی میزکردنەکەی بکات.. بەڵام ئەمەش ئەوە ناگەیەنیت کە هەرچ مندالیك لەناو خیزانەکەیدا مندالیکی تازە لەدایك ببیت یان یەکیکی خۆشەویستی لەدەست بچیت تووشی میز بەخۆداکردن ببیت.. لەراستیدا وادەبینین لەزۆربەی حالەتەکاندا هۆکاری دی هەن کە کاریگەریان هەیە لەسەر هۆکارە دەروونی‌یەکانی مندالەکە، لەکاتی دەرکەوتنی هۆکاریکی تازەدا بۆ نموونە (لە دایك بوونی مندالیکی نوی، یان مردنی کەسیکی خۆشەویست) حالەتەکە گەشە دەسەنیت، باوەر بەخۆبوونی لاکەم کردۆتەوە، دیاردەی میزبەخۆدا کردنی لی دەرکەوتوە وەکو یەکیك لەدیاردەکانی باوەر بەخۆ نەبوون.. هەروەها هۆکاری میزبەخۆداکردن دەگەریتەوە بۆ ئەوەی کە مندال لە سەرەتادا کە دەچیت بۆ قوتابخانە دەرتسیت لە قوتابخانەو لەمامۆستاکانی چونکە

لەوەوپیش خۆی بۆ ئامادە نەکردووە، یان (غیرە) دەکات لە هاورێیەکی کە لە خۆی زیرەك ترە.

لەوانەیە بە هۆی میزبەخۆداکردن بگەڕیتەوە بۆ خراپی هەلس و کەوت کردنی دایك و باوك لەگەڵ منداڵەکەدا وحەز بەکارهینانی یاسای توندو تیژبکەن، و بەکارهینانی سزادان و چاولی سورکردنەوە بۆ ئەوەی منداڵەکە فیری داب و نەریتی کۆمەڵایەتی بکەن، زۆر پاراستنی منداڵ و ئاگاداری کردنی و جێبەجێکردنی هەموو داواکاری‌یەکانی واتا نازراگرتنی زۆروا لە منداڵەکە دەکات کە ئەو توانایەی تیدا دروست نەبیت کە کۆنترۆلی ماسوولکەکانی میزەلدانی بکات تەنانەت تاتەمەنیکی درەنگ وەختیش. پوختەی ئەوەی باسمان کرد میزبەخۆداکردن دیاردەیە کە کۆمەلیك هۆکارهەن یارمەتی دەرن بۆ دەرکەوتنی لەوانە ئەو هۆکارە ژینگەیی‌یە دەروونی‌یانەی کە منداڵەکەی تیادا پەروەردەدەبیت وەك خیزانەکەی خویندنگا کۆمەلگا، زۆرجار هەلگری هەندیك رەفتاری نائاسای دیکەی تیا دەردەکەویت وەکو ترس زۆر هەست داری دلەراوکێی دەروونی، هەست بەخۆکەم زانین، کەمی باوەر بەخۆبوون، لە خوارەوە چەند دیاردەیەك کە روویان داوە روونیان دەکەینەوە:

دیاردەی ژمارە (١)

خویندکاریك تەمەنی (١٣) سالە، لەخویندنگادا باش نی‌یە، لەیەکیك لەخویندنگا بیانی‌یەکان لەقسەکردندا زمانی دەگریت (لاڵ) لەکاتیکدا کە مامۆستاکەی پرسیاری لی دەکات، باوکی زۆر توندوتیژە لەگەلیدا بەبەردەوامی رەخنەی لی دەگریت، هەرچ کاتیك پینوس بەدەستیەوە بگریت بۆ ئەوەی پێی بنوسیت دەستی دەلەرزیت، هەروەها لەکاتیکدا کەکوپیك یان هەرچ شتیکی دی بەدەستەوەبیت دەستی دەلەرزیت، لە ترسی ئەوەی لەدەستی بکەویتە خوارێ و باوکی سزای بات، برایەکی گەورەی هەیە لە کۆلیژی پزیشکی‌یە سەرکەوتووە لە خویندندا و لە هەمان کاتدا ئەم خویندکاریکی سادەیەو سەرکەوتو نی‌یە لە قوناغی ئامادەیدا، باوکی بە بەردەوامی باسی زیرەکی براکەی و تەمەلی ئەم دەکات، ئەمەی دەووت لە بەردەم میوان و دۆست و خزم دا، بە بەردەوامی لەوانەی وەرزش دا دەرنەچوو، و باوکی جەختی لەسەر ئەوە دەکرد کە تەنها مرۆڤی بێ میشك لەوانەی وەرزش دا دەرناچیت. خویندکارەکە باری تەندروستی لەوپەری باشی‌دا بوو، باری کۆمەڵایەتی خیزانەکەی لەسەرو مام ناوەندەوەبوو، زۆر رقی لە خویندنگاکەو لە مامۆستاکانی بوو، و هەندیك لە مامۆستاکان لەوپەری توندو تیژی‌دا بوون لەگەلی‌دا.

ئەم دیاردەیە چارەسەرکرا بەوەی کە دایکەکەو باوکەکەیان تی گەیاند کە زیرەکی کورەکەیان لەسەرو مام ناوەندەوەیە دوای ئەوەی کە زیرەکی‌یەکەیان تاقی کردەوە، و تییان گەیاندن کە پیویستە هەلس وکەوتیان لەگەل کورەکەیاندا باش بکەن و، بەهۆی هینانی مامۆستای تایبەتی‌یەوە یارمەتی بدەن، و ئامۆژگاریان کردن کە لەو خویندنگایە بیگۆزنەوە بۆ خویندنگایەکی دی، خیزانەکەی زۆر بە باشی هاوکاری چارەسەرکەری دەروونی کورەکەیان کرد، خستیانە خویندنگایەکی دی‌کە، حالەتی کورەکە وورده وورده بەرەو باشی هەنگاوی نا، خویندکارەکە قۆناغی ئامادەی بەسەرکەوتووی تەواو کردو نیشانەکانی زمان گرتنی وورده وورده نەماو هەروەها میزبەخۆداکردنەکەشی نەما دوای ئەوە چارەسەرکردنەکە لەوەدا کۆبووەوە کە یارمەتی خویندکارەکەبەن بۆئەوەی باوەر بەخۆی بکاتەوە، بەوەی کە دووری بخەنەوە لەو خویندنگایەی کەهەستی بە خۆکەم زانین دەکرد ساڵ لەدوای ساڵ، و بەدانانی سنوریك بۆ سەرزەنشت کردنی دایك و باوکی و گۆرینی تیروانیان بەرامبەری، هەروەها بەرگری کردن لی‌ی و لەزیرەکی‌یەکەی، و بە بەشداری کردنی لەیانەی وەرزشی کۆمەڵایەتی‌دا.

دیاردەی ژمارە (٢)

منداڵیك تەمەنی (٨)ساڵە توشی ئەوە بووە لەشەودا میزبەخۆیدا بکات و لەرۆژیشدا هەلس وکەوتی دەمارگیرانەبوو، جولەیە لووت و بەدەمی دەکات بەلای راست و چەپدا لە کاتیك بۆ کاتیکی دی بەشیوەیەکی خەفەتاوی، دوای پشکنینی لەلایەن پزیشکەوە بۆیان دەرکەوت کە گۆشتی زیادە لەلووتیایەتی و ئالوەکانی گەورە بوون، هەروەها کرمی ئەسکارسی هەیە، و جەستەشی لاوازە، هەروەها لەلایەن پزیشکی دەروونی‌یەوە پشکینرا بۆیان دەرکەوت کەرادەی زیرەکی منداڵەکە زۆر بەرزە... بەڵام لەناو ماڵدا هەست بەکەمی دەکات چونکە دایکی و باوکی و خوشك و براکانی سەرزەنشتی دەکەن لەبەرئەوەی بەشەو میزبەخۆیدا دەکات، تەنانەت باوکەکە پەنای بردە بەرئەوەی کەداخی کات ئەگەر بەشەو میز بەخۆی‌دا بکات، و لە خویندنگەش زۆر سەرکەوتوو بوو بەڵام زۆر دربوو ئازاری هاوریکانی لەسەر بچوکترین کیشە دەداو دەستی دەکرد بەجنیودان زۆر بەپیسی چارەسەری حالەتی منداڵەکە لە یەکەم جاردا

لەریگای پزیشکی‌یەوە بوو، دوای رینمای کردنی خیزانەکەی کە هەلسوکەوتی باش لەگەڵ منداڵەکەیاندا بکەن، دایك و باوکەکەی لەوە تی گەیشتن کە گوناهی منداڵەکەی تیادانی‌یە کەمیزبەخۆی‌دا دەکات و زۆر هەلەیە سزابدریت، خیزانەکەی هاوکاری‌یەکی باشی منداڵەکەیان کرد هەتا وای لی هات باوەری بەخۆی کردەوەو نیشانەکانی دەمارگیری نەماوە میزبەخۆدا کردنەکەشی وەستا.

دیاردەی ژمارە (٣)

کچیك تەمەنی (١٠) سالە هەموو شەویك میزبەخۆی‌دا دەکات، ئەمە لەو کاتەوە دەستی‌پیکرد کە تەمەنی هەشت ساڵ بوو باوکی کۆچی دوایی کرد، لەدوای ئەوەی ئەم منداڵە بۆ ماوەیەکی زۆر راهاتبوو کەخۆی راگریت میزبەخۆیدا نەکات، لەتەمەنی دووساڵی‌دا میز بەخۆداکردنەکەی بچرا- کچەکە زۆر جوان بوو و زۆر نزیکیش بوو لە باوکی‌یەوە، باوکی شانازی بە جوانی‌یەکەیەوە دەکردو نازی رادەگرت و بۆ هەرچ سەردان و گەرانیك پچوایە لەگەڵ خۆی‌دا دەیبرت، وبرایەکی تەمەن (٤) سالی هەبوو زۆر لەدایکی‌یەوە نزیك تربوو تاکچەکەی، دایك کورەکانی لە پیشترە لەلای هەتا کچەکانی لەبەرئەوە کچەکە زۆر هۆگری باوکی بووبوو، باری کۆمەلایەتی خیزانەکەی زۆر باش بوو، بەلام دوای مردنی باوکەکە باری دارایی خیزانەکە تیکچوو دایکەکە ناچاربوو واز لەدوو ئیشکەرەکەی بهینیت کە خزمەتی خیزانەکەیان دەکرد، لە هەمانکاتدا دایکیشی لەبەر ئەوەی باری دارایی‌یان خراپ بوو بیزاری‌و بۆلەی دەربارەی ژیان دەردەبری.

دایکەکە بیری لەوەکردەوە شوبکات، کچەکەی بەم بریارەی دایکی رازی نەبوو و لە هەمان کاتدا مالی باوکی دایکەکەشی رازی نەبوون، لەبەر ئەوە ئاژاوە رووی‌دا لەنیوان دایکەکەو مالی باوکی، و منداڵەکەش دەترسا لەوەی کە لەگەڵ میردی دایکیدا بژی چونکە ئەوەندە قسەی بیستبوو لەسەر ئەوەی کەمیردی دایك یان باوەژن هەلس و کەوتی خراپ دەنووینیت بەرامبەر منداڵ، گرنگی بەوە دەدا کە نابیت هیچ پیاویکی دی شوینی باوکی بگریتەوە، ئەمەوای لە دایکەکە کرد کە هەرەشە لە کچەکەی بکات بینیریت بۆ منداڵپاریزو لەهەمان کاتدا کورەکەی زۆر خۆش دەویست و زیاتر گرنگی پی دەدا بەشیوەیەکی ئاشکرا لەبەردەم خزم و دراوسی و ناسیاوەکانیاندا، و دایکەکە زۆر بەخراپی لەکچەکەی دەدا ئەگەر بەقسەی براکەی نەکردایە و داواکاری‌یەکانی بۆجی‌بەجی نەکردایە.

هەروەها کچەکەی تووشی ناریکی نووستن ووبوو، لەبەر زۆری خۆهەلگیرانەوەو توشی میزبەخۆداکردن بو توشی مۆتەکەو خەونە ناخۆشەکان ببیت، بەلام لەبارەی تەندروستی‌یەوە کچەکە زۆر باش بوو.

بەداخەوە دایکەکە هیچ هاوکاری‌یەکی نەکرد بۆ چارەسەرکردنی و هیچ توانایەکی بەکارنەهینا بۆ گۆرینی هەلسوکەوتی لەگەڵ کچەکەی‌دا کە وای لی بکات هەست بە خۆشەویستی بکات، بەم رەوشتەی دایکی دەریخست کە چەند رقی لە کچەکەیەتی و گرنگ نی‌یە بەلایەوە، منداڵەکە هیچ پالنەریکی نەدی هەتا هەوڵ بات میز بەخۆی‌دا نەکات بەلکو تامیکی نەستی لە رق هاتنەوە لەدایکەکەو لە دوژمنایەتی دایکەکەوە لەدژایەتی‌کردنی برا بچووکەکەی دەدی.

گرنگترین دیاردە لەم بابەتەدا ئەوەیە کە منداڵەکە هەست بەئارامی و دلنیابوون و خۆشەویستی ناکات بەمردنی باوکی و رەفتاری دایکی بەرامبەری پیش و پاش مردنی باوکی ئەمە وای لیکردووە کە لەژیاندا بەدوولی بژی، بنالینیت بەدەست خۆ بەکەم زانین و باوەربەخۆنەبوون، و هەست بەتاوانباری و ئارەزوویەکی زۆر بۆ گیری و خۆسەپاندن و هەروەها دەتوانین ئەم حالەتە زیاتر شی بکەینەوە جگە لەو هۆکارانەی باسمان کرد، ئەم منداڵە بەمیزبەخۆداکردنەکەی گەراوەتەوە بۆ تەمەنی ساوایەتی ئەو سالانەی کە هەست و سۆزی دایکی هەبووە.. و تاقانە بوو لە خیزانەکەیدا.. سەرەرای ئەوەی کە لەو تەمەنەدا میزی بەخۆی‌دا نەدەکرد.

دیاردەی ژمارە (٤)

خویندکاریك تەمەنی (١٢) سالە، کورە گەورەیە لە خیزانەکەیدا کەسیَ منداڵن.. دوو کورو کچیك. بەدەست دڵ تەنگی دەروونی و میزبەخۆداکردن و خەونەناخۆشەکان وەدەنالینیت، دایکی مردووە لە کاتیکدا کە ئەم تەمەنی (٩) سال بووەو باوکی ژنی هیناوەتەوەو منداڵی نابیت، و نیشانەکانی میزبەخۆداکردنی راستەوخۆ دوای ژن هینانی باوکی تیادا دەرکەوتووە. میژووی ئەم حالەتە بۆی دەرخستین کە دایکی نەخۆشی دەروونی هەبووە.. هەمیشە دڵ تەنگ بووە لەمیردەکەی و منداڵەکانی وە بەبەردەوامی بیزاری دەرخستووە، باوکەکە نەیتوانی قەرەبۆی منداڵەکانی بداتەوە لەبەرئەوەی کەسۆزی دایکیان لەدەست داوە چونکە باوکەکە پزیشك بوو شەوو رۆژ سەرقاڵ بوو.. ئەمە وای لە منداڵەکان کرد کە لە سیبەری دایکیاندا بژین سۆزیاری ناریك بیت، بنالینن بەدەست ململانیَی دەروونی و دەمارگیری‌یەوە لە ئەنجامی نارەزایی دەربرینی دایکەکەو و توندو تیژی لەگەلیاندا، کەهەمیشە لەسەر بچووکترین هۆ لی‌ی دەدات بە تایبەتی کورە گەورەکەی چونکە ئەو لە هەموویان گیرتربوو، دوای مردنی دایکیان منداڵەکان دەیاننالاند بەدەست باوەژنەکەیانەوە بەتایبەتی چونکە منداڵی نەدەبوو. ئەمە وای لە باوکەکەکرد کە هۆگری منداڵەکان ببیت و بەسۆزبیت لەگەلیاندا بەمەش باوەژنەکەیان ئەریتی دەکردو بە بەردەوامی ئاژاوەی لە نیوان باوکەکەو منداڵەکاندا دەنایەوە، و هەمیشە رەزیلی بەرامبەریان دەکرد لە هەموو شتیکدا تەنانەت کارگەیشتە ئەوەی کە بەتەواوی باوکەکە بەرەو

ژنەکەی بروات کەمتر بەلای منداڵەکاندا بچێت لەبەرئەوە منداڵەکان لەمنداڵی‌یەوە لە کەش هەوایەکی پرتاسە بۆسۆز دەژیان، بێ بەش بوون لەسۆزو چاودێری دەروونی.

باری تەندروستی خوێندکارەکە کەم خوێن بوو و لاواز بوو هەر لە دایك بوونی‌یەوە چارەسەرکرا بەڵام بەبەردەوامی نا، و لەخوێندنگاش مام ناوەندبوو لەناو ئاولەکانی خوێندنگایی، هەموو ساڵیك دەردەچوو بەڵام بەریز بەندییەکی زۆر پێشکەوتوانە نا، زیرەکی‌یەکەشی لەسەرو مام ناوەندەوە بوو.

هەڵچوونە دەروونی‌یە ئازاراوییەکانی منداڵەکە دەربڕینی لەخۆی دەکرد لەخەونە ناخۆش و میزبەخۆدا کردنەکەی لەشەودا، و دڵ تەنگی لەرۆژدا، ژن هێنانی باوکەکەو ژنەکەی رۆلێکی گرنگیان هەبوو لە گەشەسەندنی نەخۆشی دەروونی منداڵەکە کەلە منداڵی‌یەوە دایکی هەلس و کەوتی خراپ بوو لەگەڵی‌دا، وای لی هات تارادەیەك مت بوو ژن هێنانی باوکی وای لی کرد زیاتر هەست بەخۆکەم زانین و باوەر بەخۆنەبوون بکات.

دیاردەی ژمارە (٥)

کچێك تەمەنی پێنج ساڵە میز بەخۆیدا دەکات لە لەدایك بوونی‌یەوە تا ئەم تەمەنە دایکی حەزی نەکردووە ئەم منداڵەی ببێت چونکە دایکەکە سێ منداڵی دیکەی هەبووە دوو کورو کچێك، و فەرمانبەرەیشە ئەمە وای لە دایکەکە کردووە کە باری گران بێت لەبەخێوکردنیاندا، و منداڵەکانیشی نەنکیان نی‌یە نەلەلایەن باوکەکەوە نەلەلایەن دایکیانەوە، ئەم خێزانە زۆریان ناڵاندبوو بە دەست ئیش کەرەوەو منداڵەکە جوان نەبوو بە پێچەوانەی خوشکەکانی‌یەوە دایکیشی ئەمەی لەبەردەم منداڵەکەدا دەوتەوەو بۆ هەموو کەسێکیشی باس دەکرد کە دەهاتە ماڵیان.. هاورییان و خزمانی دەیانپرسی بۆچی ئەم وەکو خوشك و براکانی جوان نی‌یە.

منداڵەکە بەسروشتی لەدایك بوو و باری تەندروستیشی سروشتی بوو.. بەڵام دایکەکە بە بەردەوامی لەبەردەمی منداڵەکەدا دەیووت کە من ئەم منداڵەم نەویستووە هەر ئەو سیانەم ویستووە کە خواداویتی پێم دایکەکە لەنیوەشەودا منداڵەکەی هەڵدەستان بچێت میزبکات، منداڵەکە هەڵدەستاو هەتا دەگەیشتە سەرپێشاو میزەکەی بەخۆیدا دەکرد. چونکە نیوە خەوتوو بوو.. ئەمە وای لە دایکەکە کردبوو کە بە بەردەوامی ئاگاداری بکاتەوە.. و خوشك و براکانی لەگەڵی‌دا نەدەنووستن چونکە میزی دەکرد بەخۆیدا.. ئیتر شەوبوایە یان رۆژ.. ئەمە وای لە منداڵە دەکرد ئاژاوە بنێتەوەو شەریان لەگەڵدا بکات ئەوانیش دەست درێژی بکەنە سەری و واهەست بکات کەرقیان لی‌یەتی و هەست بەخۆکەم زانین بکات پەیوەندی منداڵەکە لەگەڵ باوکیا باش نەبوو، و هەندێك جار لێشی دەدا لەسەر ئەوەی میز بەخۆیدا دەکات و باوکەکە ئەوەی دەکرد بەبیانوو بۆ منداڵەکە کەنامۆیەو شەرانگێزە پێویستە کۆنترۆلی رەفتاری بکرێت بۆ ئەوەی بەردەوام نەبێت لەشەران گێزی‌یەکەی و گیری ئارەزووی بۆتیك دان..و تیك دانی هەموو ئەو شتانەی کە پەیوەندی بەخوشك و براکانییەوە هەیەو یاریەکانیشیان.

لەم حاڵەتەوە بۆمان دەردەکەوێت کە منداڵەکە هەستی بەوەکردووە کە لە منداڵی‌یەوە لەناو خێزانەکەی خۆشەیست نەبووە ئەمەش وای لە منداڵەکە کردووە کە هەست بەخۆکەم زانینێکی زۆر بکات و هەلس و کەوتە توند رەوەکانیان لەگەڵی‌داو هەستی بە ئەریتیەکی زۆر دەکرد لەخوشك و براکانی چونکە ئەوان شوێنیکی گرنگیان هەبوو لەناو خێزاندا لەچاو ئەما لەبەرئەوەی لەم گەورەترو بەهێزترو بەتواناترن هەروەها ئەم ئەوەی لە دایك و باوکی نەدی کە بەرگری لی بکەن لەخوشك و براکانی بەپێچەوانەشەوە سزاش دەدرا. بەواتا.. ئەم منداڵە لە منداڵی‌یەوە تووشی ئەوە بووە کە ماڵەوە نەیانەوێت و توندرەوبن لەگەڵی‌داو پێداویستی‌یە سەرەکی‌یە دەروونی‌یەکانی تێر نەکەن وەك خۆشەویستی، ئارامی و دڵنیایی، رێزلێنان باوەر بەخۆبوون، واتا مێژووی منداڵەکە مێژوویەکی سروشتی نەخۆشی دەروونی‌یە ئەوە کارێکی سەرسور هێنەر نی‌یە ئەگەر نیشانەکانی نەخۆشی دەروونی لی دەرکەوێت لە شێوەی "میزبەخۆداکردن" و هەڵچوونی دەروونی و نائارامی و هەست بەکەمی‌دا.

دیاردەی ژمارەی (٦)

منداڵێك تاقانەو نازدارە تەمەنی (٧) ساڵەو زۆر پشت بەدایکی دەبەستێت" دوای دوو منداڵ هاتووە کە بە نەخۆشی‌یەکانی ریخۆڵەمردوون.. دایکەکە لەدوای ئەم منداڵی نەبوو.. دایکەکەو باوکەکە بە بەردەوامی لەخزمەتی‌دان و زۆر هۆگرین. زۆر دەترسن نەخۆش کەوێت، و راستی قسەکە زۆر بەسۆز بوون لەگەڵیدا و چاودێری‌یەکی زۆریان دەکرد، بەهەمان شێوە ماڵی باپیرەی دایکی باوکی مامەلەیەکی تایبەتیان دەکرد جیاواز لەمنداڵەکانی دیکەی

خیزانەکە، منداڵەکە جگە لەوەی میزی بەخۆیدا دەکرد شەرمن و گۆرایەڵ بوو، لەتاریکی دەترسا شەو نەی دەویرا بچێت بۆ سەر پیشاو دایکی لەگەڵ خۆیدا دەبرد.. دپشتی بەدایکی دەبەست لەهەموو شتیکدا، دایکی خواردنی دەیایەو جلی لەبەر دەکرد، هەروەها نەی دەخویندوە ئەرکەکانی قوتابخانەی جێ بەجێ نە دەکرد ئەگەر دایکی لەتەنیشتیدا دانەنیشتایە.. دایکی زۆر پالپشتی بوو. دایك و باوکی منداڵەکە توندرەو نەبوون لەگەڵیدا لەبەر ئەوەی کە میزبەخۆیدا دەکات و ئەمەیان لەخزم و کەس و کارو ناسیاوەکانیان شاردبۆوەو بیانویان بۆ دەهینایەوە کە گوایە منداڵەکە گەورەتربێت میزکردنەکەی نامینیت.

گرنگترین فاکتەر بۆ ئەم حاڵەتە پالپشت بوونی دایکەکە بوو بۆ منداڵەکەی و واهەلس و کەوتی لەگەڵدا دەکرد کە منداڵەکە لەگەڵ ئەوەی منداڵەبەلاشە گەورەبووبوو، لەبەر ئەوەی منداڵەکە ئەو هەستەی لەگەڵدا گەورەبوو کە هەر منداڵە وەکو منداڵ میزی دەکرد بەخۆیدا لەنەستی خۆیاندا واهەستی دەکرد کە هەر هەلسوکەوت و باشی یەکانی منداڵی لەدەست نەداوە لەبەر ئەوەی منداڵە میزدەکات بەخۆیدا.

چۆن چارەسەری میزبەخۆداکردنی منداڵ بکەین

زۆربەی چارەسەرەکانی ئیمە دەبیت ئاراستەی ئەو کەش و هەوایە بکەین کە منداڵەکەی تیدا پەروەردە دەبیت.

میز بەخۆداکردن نیشانەیەکە لەنیشانەکانی نەگونجاندنی منداڵەکە لەگەڵ کەش و هەواکەی چواردەوری‌دا، لەبەر ئەوەی کەش و هەوای منداڵەکە پیداویستی‌یە دەروونی‌یە سەرەکی‌یەکانی منداڵەکە تیرناکات، هەست بەوە دەکات کە خۆشەویستە لەگەرمی و سۆزی خیزانەکەی دا دەژی و هەست کردن بەئارامی و دلنیابوون، و ریزلی گرتن، منداڵەکە گەورە دەبیت و دەنالینیت بەدەست هەستی باوەر نەبوون بەخۆ، لەوانەیە میز بەخۆدا کردن یەکیك بیت لەو نیشانە هەستی یانە، ئەم نیشانەیەو چەند نیشانەیەکی دی هاورییەتی دەکات وەك دەمارگیری و گیری نەریتی وچەند نەخۆشی‌یەکی دی.

چارەسەرکردنەکە ئاراستەی کەش و هەوای منداڵەکە دەکریت بۆ چارەسەرکردنی پیداویستی‌یە دەروونی‌یەکانی، میز بەخۆدا کردنەکەی نامینیت، و و هەروەها شەرم کردن خۆبەکەم زانینی و حەز بەتەنیای، دوا کەوتن لەخویندی نامینیت پیویستە منداڵەکە وا رابهینین کە هاوکاریمان بکات بۆ نەهیشتنی ئەم خووە و پاراستنی لەزیانەکانی وینەی شیوازی ئەو چارەسەرکردنەی بۆبکیشین کە پیویستە رەچاوی بکات- خیزان-و پوختەی ئەم باسەمان لەم خاڵانەی خوارەوەدا خۆی دەبینیتەوە:

١-دلنیابوون لەساغی باری تەندروستی منداڵەکە وچارەسەرکردنی ئەگەر نەخۆش بوو.

٢-نەشکاندنی منداڵەکەو توندرەونەبوون لەگەڵیدا لەلایەن ئەندامانی خیزانەکەیەوە لەبەر ئەوەی کە میزدەکات بەخۆیدا، و پیویستە وای لی نەکەین کە هەست بکات بەزەیمان پیدا دیتەوەو گوناهە.

٣-پیویستە منداڵەکە ئەوەبزانیت کە ئەم گرفتە گرفتی ئەمەنەك هی دایك و باوکی و پیویستە لە سەری توانا بخاتە کار بۆ نەمانی.

٤-ریگە لیگرتنی لە خواردنەوەی هەموو جۆرە شلەمەنی‌یەکان ئاو شیر لەدوای کات ژمیر (٦)ی شەوەوە، تەنها لە کاتی پیویستدا بیخواتەوە بەبریکی دیاری کراو.

٥-میزکردن پیش نوستن و هەلساندنی منداڵەکە لە خەو دوای دووکات ژمیر یان سێ بۆ هەمان مەبەست، جاریکی دی لەخەوی هەستینین دوای چواریان پینج کات ژمیر، وا باشە پشت بەکاتژمیری بەئاگاهینەر ببەستیت لەکاتە دیاری کراوەکانداو ئەم سیستەمە یارمەتی دایکەکەو باوکەکەوە بەریوە دەچیت دوای ئەوەی منداڵەکە پشت بەخۆی دەبەستیت، هەلدەستیت لەخەو تەنها بەوەی گوێی لەزەنگی کات ژمیرەکە بیت.

٦-پیویستە خۆراکی منداڵەکە بەسودبیت و سادە بیت و دووربیت لەمادەچەورەکان و زۆر خوێ نەبیت و شیرین نەبیت لەبەر ئەوەی منداڵەکە ناچار نەبیت کە ئاویکی زۆر بخواتەوە پیش ئەوەی بچیتە ناو جیگاوە.

٧-پیویستە منداڵەکە واهەست کات کە خیزانەکەی باوەریکی زۆریان پییەتی و زاڵ دەبیت بەسەر میز بەخۆداکردنەکەی‌دا، ئەم باوەرپێ بوونەی یارمەتی دەدات زۆر پاڵ پیوە نەریك دەبیت بۆ خستنە گەری تواناکانی.. و باوەر بەخۆی دەکات تەنها بەوەی کە بۆ جاری یەکەم سەر کەوتووبیت و ئەم باوەر بەخۆبوونە زیاد دەکات، و منداڵەکە هەست دەکات بەوەی کە تونای هەیە بەمەش کۆتایی بەمیزبەخۆدا کردنەکەی دیت.

٨-پیویستە منداڵەکە وا رابهینین کە شەو لەشوینیکی نزیك میزبکات ئەگەر پیشاوەکە دوور بوو لە جیگەکەیەوە، و ریگای پیشاوەکەی بۆ رووناك بکەینەوە بە لەمپایەکی بچووك لەبەر ئەوەی تاریکی‌یەکە نەکا بەبیانوو بۆ نەچوونی.

٩-پیویستە ئەو منداڵەی میزدەکات بەخۆیدا چەند کاتیکی تەواو بخەویت بەپێی تەمەنی، وا باشترە بەرۆژ زیاتر بخەویت چونکە ئەگەر بەرۆژ نوست بەشەو بەقولی نانویت هەتا بەقورسی بەخەبەربیت بۆ ئەوەی میزبکات، ئەو منداڵەی کە بەرۆژ زۆر ماندوو دەبیت لەشەودا بەقولی دەنویت بەقورسی خەبەری دەبیتەوە بۆ مەبەستی میزکردن.

نزگەرە

یەکەمیان زۆر خۆرییەو دوابیان نەشتەرگەرییە

Hiccup

وەزیرە عبداللە

لەنیوەڕ خوانێکی ڕازاوەدا بەشداری کردو بڕێکی زۆر چێشتی خوارد، لەپڕ نزگەرەیەك هێرشی بۆ هێناو بووە جێی تێڕوانینی هەموو ئامادەبووەکان، ئەوەش بەهۆی ئەو دەنگە بەرزەی لەدەمی دەهاتە دەرەوەو خۆیو خەڵکەکەشی بێزار کردبوو.

کەسێك ئامۆژگاری کرد کە پاروە نانێکی گەورە قووت بدات، بەقسەی کردو پارچەنانەکە خزایە سکییەوە، کەچی نزگەرەکە هەرمایەوە.

کەسێکی دی پێی وت:کەمێك ئاوی سارد بەیەك جار بخواتەوە، بەپەلەو بی دوو دڵی ئامۆژگارییەکەی جێبەجێکرد، بەڵام بێهودەبوو، چونکە نزگەرەکە بەردەوامی بەخۆی داو نەوەستا.

کەسێکی دیکە ڕێنمایی کرد لەسەرسکی بنوێت و پارچەیەك سەهۆڵ لەسەر شانی دابنێت، بەڵام بەفرەکە توایەوە، کەچی نزگەرەکە لەگەڵیدا نەتوایەوە.

کەسێکی دیکەش بەوە ئامۆژگاری کرد کە پارچە شەکرێك بخاتە دەمییەوەو بەخێرایی بەدان بیهارێت.

کەسی پێنجەمیش وای بەباش زانی گازی (ئامۆنیاك) یان (ئەثیر) هەڵمژێت. کەسی شەشەمیش وتی باشتروایە بۆ ماوەیەکی زۆر هەناسەی هەڵمژاروی لەسییەکانیدا ڕاگیربکات، ئەوانەشی کرد، بەڵام نزگەرەکە هەر پێوەی لکاو لێی نەبووەوە. کەواتە بابزانین:

نزگەرە چییە؟

نزگەرە ئەو جوڵە کتوپڕەیە کەبەبێ ویستی مرۆڤ، لە ئەنجامی چوونەوەیەکی ناوپەنچك (دیواری جیاکەرەوەی سك لەسنگ) ڕوودەدات و دەبێتە هۆی ڕۆیشتنێکی زۆرە ملێی هەواو بەسەر ژێیە دەنگییەکاندا، بەوەش لە ڕەلەرێکی توند ڕوودەدات و دەنگە جیاکەرەوەکەی نزگەرەی لێدەردەچێت.

دەمارێك هەیە بەنێو ماسولکەی ناو پەنچکدا دەڕوات و کۆنترۆڵی چوونەوەیەك و جوڵەجوڵەکانی دەکات، ڕووشاندنی ئەودەمارە بەهەرهۆیەك بێت جڵەو بۆ دروستبوونی نزگەرە شل دەکات لەوانەیە نزگەرە بۆ تەنیا جارێك بەسەر توشبووەکەدا ڕەت ببێت یان چەند خولەکێك لەگەڵیدا بمێنێتەوە، یان لەوانەیە بەچەند سەعاتێکیش بمێنێتەوە،

یـان لەهـەندێك بـاری نـاوازەدا بـەدرێژایی ژیـانی لەگـەڵ هەڵگرەکەیدا دەمێنێتەوە.

نزگـەرە بـەبێ جیـاوازی توشـی هـەموو خـەڵك دەبێـت، گەورەبن یان بچووك... زۆرجار منداڵی شیرە خۆرەش بەهۆی خـێرا پڕبوونـی گەدەیـەوە توشـی نزگـەرە دەبێـت، بـەڵام خـەڵکانی دی بـەهۆی خواردنـی ژەمـە خۆراکـی چـەورەوە نزگەرەیان توش دەبێت.ئەگەر لە زۆرینەی بارەکاندا نزگەرە دیاردەیـەکی ئاسـایی و بـێگرفت و مەترسـی بێـت، ئـەوا لای ژمارەیـەکی کـەمی خـەڵکیش بـەو جـۆرە نییـە، چونکـە نزگـەرەکاتێك پـەیدا دەبێـت کـەتێکچوون لەناوچـەکانی سـەرەوەو خـوارەوەی ناوپـەنجکدا ڕوودەدات، وەك هـەوکردنی ئـەو ناوچانـە کشانی گەدەو دروستبوونی دومـەڵ و گرێـی جۆراوجـۆر، شێواوی بەشەکانی مێشك و هـەندێك نەخۆشـی لـە گورچیلەکاندا .. هتد.

دەتوانین بڵێین دیاریترین ئەو بارانەی نزگـەرەی تێدا بـەدی دەکرێـت نەخۆشـی هەوکردنی سورێنچکە، واتە ئـەو هەوکردنـەی بـەهۆی گەڕانـەوەی ترشـەڵۆکەکانی گەدەوەیە بۆ ڕێڕەوی بـۆری سـورێنچك، چونکـە ئەوبۆرییـە بەرگـەی تێپـەڕبوونی ئـەو هـەموو ترشـەڵۆکە نـاگرێت بۆیـە توشی هەوکردن و بریندار بوون دەبێت، ئەوانەش هۆکارن بۆ دروست بوونی نزگەرە لە پاڵ هەستکردنی کەسەکە بەئازارو سووتاندنەوەی ناوچەکانی ژێر ئێسکی چەڵەمەیدا.

-چۆن لە نزگەرە ڕزگار دەبێت؟

نزگەرە لەزۆرینەی بارەکاندا زۆر نامێنێتەوەو تـەنیا پێنج تا دە خولـەك ئیتر لـەوە زیاتر نییـە، بـەڵام ئەگـەر لـەوە زیـاتر بمێنێتەوە، ئەوا پێویستە کارێك بکرێت بۆ نەهێشتنی چونکە لـەو کاتـەدا دەگۆڕدرێـت بەمۆتەکەیـەك، توشـبووەکەی و دەوروبەرەکەشی بێزار دەکات.

لەسەرەتادا توشبوو دەتوانێت هەندێك شێوازی خۆماڵی جێبەجێبکات، کە لە وانەیە چارەسەری ویستراوی بـەدوادا بێت وەك قوتدانی پارووی گەورە، خواردنەوەی ئاوی سارد یـان دواندنـی توشـبوو بەشـێوەیەکی سـەرنج ڕاکێش، یـان دەربڕینی هەواڵێکی ناخۆش لای، یان ڕاگرتن و قەتیسکردنی هەناسەی، یان شکاندنی پارچە سەهۆڵێك لەسەر پشتی، یان خۆی هەستێت بەهەڵمژینی بۆنێکـی تیـژ یـاخود یـەك کەوچك شەکر قوتبدات.

ئەگـەر ئـەو چارەسـەرە خۆماڵییانـە توانیـان نزگەرەکـە نـەهێڵن، ئـەوا توشبوو ڕزگاری دەبێت لێی، بـەڵام ئەگـەر ئـەو ڕێگایانـە سـەرکەوتوو نـەبوون و نزگەرەکەش لـە ٤٨ سـەعات زیـاتری خایـاند، هیـچ دەرچەیـەك نییـە جگـە لـە داوای یارمـەتی لـەو پزیشـکەی، کـە لـە هەگبەکـەیدا هۆکـارێکی گونجـاو بـۆ لـەباربردنی نزگـەرە وەك بـەکارهێنانی هـەندێك هیمـن کـەرەوەو دەرمانەکانی دژ بەرەقبوونی ماسـولکەکان و سـەرکەریی ناوچـەیی بـۆ بەشـەکانی لەشی..هتد، بەڵام ئەگەر لـەپاڵ ئەم چارەسـەرانەو چارەسـەرە خۆمالیەکانیشدا نزگەرەکە هەر بەردەوام بوو، لەویدا لابردنی تەنیا بۆنەشتەرگەری دەهیلریتەوە.

لە گۆڤاری (الوسط)ەوە ژ/ ٥٠٧

ئەنسراكس چەكی ترسناك

بەكتریۆلۆژی **محمود مستەفا قەرەداخی**
تاقیگەی تەندروستی گشتی- سلێمانی

ماوەیەك لەمەوبەر باس هەرباسی ئەنسراكس و ئەگەری بەكارهێنانی وەكو چەكێكی بایۆلۆژی بوو، ئەوەش دوای ئەوەی لە ئەمەریكا چەند حاڵەتێك روویاندا.

ناوی ئەنسراكس (كە وشەیەكی یۆنانییەو بەمانای خەڵووز یان تلۆق دێت) خۆی لەخۆیدا تۆقێنەرە. زۆر لە وڵاتانی جیهان قسەیان لەسەرە كە (ئەنسراكس) یان خستبێتە بەرنامەی چەكە كۆكوژەكانیانەوە. بەریتانیا ساڵی ١٩٤٢ دورگەیەكی چۆڵی بەناوی گرونارد (Gruinard)، كە دەكەوێتە باكووری خۆرئاوای سكۆتلەندەوە، بۆ ئەزموونی چەكی بایۆلۆژی بەكارهێناو بەسپۆری ئەنسراكس، لەرێگەی بۆمباوە، رشاندی. پاش ئەوە سامپڵ وەرگرتنی بەردەوام نیشانیدا كە خاكی دورگەكە (پانتاییەكەی ٣ هێكتار دەبێت) تا ساڵی ١٩٧٩ هێشتا بە بەكتریای ئەنسراكس هەر پیس بوو. بەلێكۆڵینەوە دەركەوت كەبێ دەستكاری كردن، تا حەفتا ساڵی دی، دورگەكە بەكەڵكی لەوەڕاندن نایەت. پاش ئەوەی لە ١٩٨٧دا هەموو سەوزایی دورگەكە سوتێنراو ئینجا بەفۆرمالدەهایدی ٥٪ رشێنرا، ئیتر ئاشكرا كرا كە دورگەكە لە ئەنسراكس پاك بوەتەوەو دەتوانرێت مێگەل بنێردرێتەوە بۆ دورگەكە.

ئەنسراكس نەخۆشییەكی هاوبەشی مرۆڤ و ئاژەڵە (zoonotic) و لەسەرەتادا لە ئاژەڵەماڵییەكاندا دۆزرایەوەو بەرێكەوت مرۆڤ تووش دەبێت، لەرێی بەرهەمەكانی ئاژەڵی توشبووەوە.

ئەو بەكتریایەی كە هۆكاری نەخۆشییەكەیە (بەپێچەوانەی هەندێك بیرو بۆچوونی چەوت لەدەزگاكانی راگەیاندندا كە بەڤایرۆس ناوی دەبەن) ناوی (Bacillus anthracis)ەو لە هەموو جیهاندا هەیە.

(رۆبەرت كۆخ)، زانای بەناوبانگ، گریمانە لەسەر ئەم بەكتریایە داناوە. (لویس پاستێر)، لە سەدەی نۆزدەهەمدا، ئەوەی روونكردەوە كە دەتوانرێت ئاژەڵ بەهێز بكرێت بە بەكرتیای زیندوی ماندوكراو (attenuated) لە پلەی (٤٣°)ی سەدیدا.

مەترسی ئەم دەردە لەوەدایە كە بە سپۆری بەكتریاكە دەگوێزرێتەوە، كە بەژمارەییەكی زۆر لە ئاژەڵی مردارەوەبوو، یان لەكاتی گیانەڵادا، دێتە دەرەوە، توانای ئەوەیان هەیە كە بۆ ماوەیەكی درێژ لە ژینگەدا بمێننەوە.

Bacillus anthracis:

جۆرێكە لە بەكتریای چیلكەیی (bacillus) و گرام پۆزەتیف، نەبزووت (Non-motile)، سپۆردار، كەپسولدارو هەوایی (aerobic) شێوەكەی لاكێشەییە، درێژی ٤ تا ٨ مایكرۆمیتەرەو ئەستوورییەكەی ١ تا ١,٥ مایكرۆمیتەرە. سپۆرەكانی لەناوەندی بەكتریاكەدایە. ئەم بەكتریایە لەسەرمیدیا ئاساییەكان لە تاقیگەدا نەشونما دەكات لە پلەی ١٢-٤٥° سەدی، گونجاوترین پلەش ٣٥° سەدییە. كۆلۆنیەكانی سپی و گەورەو زبرن، پەلیان هەیە كە پییان دەوترێت (Medusa heads) سپۆرەكانی لەناو لەشی مرۆڤ و ئاژەڵدا دروست نابن بەڵكو لە دەرەوەی لەش و لەتاقیگەدا دەچێنرێت. ئەم سپۆرانە زۆر سەرسەختن و هەندێكیان بەرهەڵستی گەرماو وشك لە ١٤٠° پلەی سەدی بۆ ماوەی ١ تا ٣ سەعات دەكەن و كوڵاندن لە ١٠٠° بۆ ٥ تا ١٠ دەقیقە دەكەن. بەڵام ئۆتۆكلەیڤ (١٢١° سەدی و پەستانی ١٥ پاوەند)

لەماوەی پانزە دەقیقەدا دەیانکوژێت. بەشی زۆری پاکژکەرە کیمیاییەکان (Chemical disinfectconts) کاریان لێناکەن، بەهەرحاڵ کلۆریدی جیوە $0.002\%HgCl_2$ لەماوەی ٣٠ دەقیقەداو پەرمەنگەنەیتی پۆتاسیۆم $4\%KMnO_4$ لەماوەی ١٥ دەقیقەدا. دەیانکوژێت.

مرۆڤ تاڕادەیەك بەرهەڵستی ئەنسراکس دەکات. نەخۆشییەکە بەچوونە ناوەوەی بەکتریا کە بۆ ناو لەش لە ڕێگەی پێستی بریندارەوە زیپکەی پیس (Malignant pustule) (الجمرە الخبیثة) دروست دەکات، کە وەك زیپکەیەك دەست پێدەکات و ناوەڕاستەکەی دەمەیێت و شانەکە دەمرێت (Coagulation necrosis) و ڕەش دەبێت و دوای ئەوە بەتلۆقێك دەورە دەردێت، کە شلەیەکی زەردباوی تێدایەو دەوروبەری ڕەق دەبێت (Oedema and Induration) و هەندێك جار خوێنی نەخۆشەکە ژەهراوی دەبێت Septicemia هەڵمژینی سپۆرەکان لە تەپوتۆزەوە یان لە خوری ئاژەڵی توشبووەوە دەبێتە هۆی ئەنسراکسی هەناسە (Respiratory anthrax) کە بەنەخۆشی خوری فرۆشان (Wool sorter disease) ناسراوە و ڕێژەیەکی زۆری تووشبوان دەکوژێت بەهۆی هەوکردنی توندو خوێنپژان (haemorrhage) و ژەهراوی بوونی خوێن و بڵاوبوونەوەی بۆ سییەکان و لیمف و دواجار بۆ ناو خوێن. دەردانی ژەهرێکی بەهێزو زۆربونی ژمارەی بەکتریا، کە لە دوا قۆناغی ژەهراوی بوونی خوێندا ڕوودەدات و دەبێتە هۆی بۆرییەکانی خوێن دەڵاندنیان (Permeability) زیاد بکات و فشاری خوێن دابەزێت و ئەو کەسە توشی شۆك (Shock) ببێت.

ئەم نەخۆشییە تا ساڵانی ١٩٥٠ شارەزاییەکی ئەتۆ لە بارەیەوە نەبوو، بەڵام دوای ئەوەی، کە ژەهرەکەی دەستنیشان کرا، توانرا ڤاکسینێکی پارێزەر بۆ مرۆڤ بەرهەم بهێنرێت.

نەخۆشی لە ئاژەڵدا:

هەموو شیردەرەکان (Mammals) بە پلەی جیاواز توشی ئەم دەردە دەبن. باڵندە گۆشتخۆرەکان (وەکو داڵ) کە لاشەی ئاژەڵی توشبوو دەخۆن، بەکتریاکە دەچێتە لەشیانەوەو لە پیساییەکەیانەوە دەردەدرێتە دەرەوە، بەڵام زۆر دەگمەن مرداروە دەبن.

بەرازی گینیا Guinca pig و مشك کە بەکتریاکە دەکرێنە لەشیانەوە زۆر زوو تووش دەبن و بەرازی گینیا لە ماوەی ٢ تا ٣ ڕۆژدا مردارەوە دەبێت و بەزۆری بەکتریا کە لەسپڵی ئاژەڵەکەدا کۆ دەبێتەوە. ٢٠,٠٠٠دانە لەبەکتریاکە کاریگەرییەکی کوشندەی دەبیت گەرهاتوو گەردیلەی تەپوتۆز (aerosol) لە ٥ مایکرۆمیتەر بچووکتربیت. هەتا گەردیلەکان بچووکتربن،توانای چوونە ناوەوەی بۆریی هەناسەیان ئاساتتر دەبیت و ژمارەیەکی کەمتری بەکتریای دەویت، تاکو کاریگەری کوشندە دروست بکات. زۆربەی کارو لیکۆلینەوە لەسەر هۆو بڵاوبوونەوەی ئەم دەردە، لە دەسگا سەربازییەکاندا ئەنجامدراوەو بەشی زۆری ئەو زانیارییانەش بڵاونەکراوەنەتەوە بە هۆی ئەوەی، کە ئەنسراکس وەکو چەکیکی بایۆلۆژی بەکاردەهینریت.

لەسروشتدا ئاژەلە کیوییە گیاخۆرەکان و ئاژەلە مالییەکان توش دەبن. ئاژەڵ دوای لەوەراندی لەسەر گژوگیای پیس بوو، توشی ژەهراوی بوونی خوین دەبن. هەندیك جار کە تەنی ڕەق لەگەڵ گژوگیادا دەچیتە ریخۆڵەی ئاژەلەکەوەو برینداری دەکات و ئاژەلەکە تووشی سکچوون و خوینپژان (Haemorrhagic diarrhoea) دەبیت.

سپۆرەکان لەناو لەشدا چالاك دەبنەوەو ژەهر دروست دەکەن و دەبنە هۆی ئاوسانی جیلاتینی (Gelatinous oedema) و خوینپژان لەناو لەشی ئاژەلدا بەکتریاکە بەرەنگاری هەللوشین (phagocytosis) دەبیتەوەو دەگاتە کەنالە لیمفاویەکان و خوین. پیش مردارەوەبوونی ئاژەلەکە بەکتریاکە زۆر بە تەواوی زیاد دەکات و خوین و شانەکانی دی دەگریتەوە. لەو ئاژەلانەدا، کە بەرگریی لەشیان بەهیزە، خرۆکە سپییەکان زوو دینە دەست و هەللوشین (phagocytosis) و بێ کەپسولاندن (decapsulation) ڕوودەدات.

نەخۆشی دروست کردن لەلایەن ئەم بەکتریایەوە دەگەریتەوە بۆ دوو فاکتەری سەرەکی:

١–کەپسولی بەکتریا (Capsule) کە لە پۆلیپیپتاید پیکهاتووەو ڕێ لەوە دەگریت، کە ئەنتی بۆدی (دژەتەن) بە بەکتریاکەوە بنوسیت و لەلایەن خرۆکە سپییەکانەوە هەللوشریت.

٢–ژەهریکی بەهیز (Toxin) کە لە سێ بەش پیکهاتووە:

أ–فاکتەری پاریزەر (protective factor)

ب–فاکتەری ئاوسان (Oedema factor)

ج–فاکتەری کوشندە (Lethal factor)

دەسنیشانکردنی تاقیگەیی:

١–بۆیەی گرام Gram stain: سلایدیك لە سامپلەکە وەردەگیریت و بۆ بۆیەی گرامەوە بۆیە دەکریت و بەمیکرۆسکۆپ دەپشکنریت.

٢–چاندن لە سەر میدیا: ئەم جۆرە بەکتریایە لەسەر میدیا ئاساییەکان نەشونما دەکات و لە بارودرخی ئاساییدا واتە

وەکو بەکتریا ئاساییەکانی دی. لە دوای ١٨ سەعات کۆلۆنیەکانی بەئاسانی دەتوانرێت بناسرێنەوە.

٣-Elisa: ئەم پشکنینە نوێیە، تا ئێستا زۆر کەم بەکاردێت و لەسەر سیرەمی نەخۆش ئەنجام دەدرێت.

بۆ زیاتر چەسپاندنی پشکنینەکانی پێشوو دەتوانرێت ئەم پشکنینانەی خوارەوەش ئەنجام بدرێن:

١-توشکردنی گیانداری تاقیگەیی: ئەم جۆرە پشکنینە لە هەندێك تاقیگەی تایبەتدا ئەنجام دەدرێن ئەویش بەوەی کە برێك لە بەکتریاکە دەکرێتە ناو لەشی گیاندارێکی تاقیگەوە، وەکو بەرازی گینیا، و لەپاش ٢ تا ٣ ڕۆژ گیاندارەکە مردارەوە دەبێت. بەڵام ئەم جۆرە پشکنینە ئێستا زۆر کەم بەکار دێت.

٢-کارلێکی ماکفادیان (Mcfadyean Reaction) لەسەر سلایدێك بۆیەی Polychrome Methylene Blue بەکاردێت کە بەکتریاکە ڕەنگی شین و کەپسولەکەشی ڕەنگی سوور وەردەگرێت.

چارەسەری نەخۆشییەکە:

پەنسلین دەرمانی یەکەمە، هەروەها دەتوانرێت ماکرۆلایدەکان (وەکو ئێریسرومایسین) و ئەماینۆگلایکوسایدەکان (وەکو ستریتۆمایسین و گارامایسین) و تێتراسایکیلین و هەروەها کلۆرامفێنیکۆڵ بەکار بهێنرێت. ئێستا زیاتر پشت بە سیپرۆفلۆکساسین دەبەسترێت. بەکارهێنانی ئەم ئەنتیبایۆتیکانە لەچارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییەدا فاکتەری یەکلاکەرەوە نیە، بەلکو زوو هاتنە دەست لە دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشییەدا فاکتەری هەرە گرنگەو هەموو دوا کەوتنێك چارەسەر قورستر دەکات، بەتایبەتی، کە کۆئەندامی هەناسە توش دەبێت و هەروەها کۆئەندامی هەرس. لەم حالەتانەدا نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە زۆر لەنەخۆشییەکانی دیکەی ئەم دوو کۆئەندامە دەچن. لەبەرئەوە لەقۆناغە کۆتاییەکانیدا ئەو ڕیگایانەی کە بۆ چارەسەری هەر نەخۆشییەکی شۆك بەکاردێت، دەبێت بگرینە بەر و ئەمەش زۆر لە بەکارهینانی ئەنتیبایۆتیك گرنگترە. زۆر ئاساییە کە نەخۆشەکە لە خەلکی جودا بکریتەوە، بەڵام لەراستیدا توشبوونی مرۆڤێك لە مرۆڤیکی دیکەوە زۆر دەگمەنەو بارودۆخی گونجاو دەتوانێت نەخۆشەکە بە تەواوی لە بەکتریاکە پاك بکاتەوە. بەهەر حاڵ بەکتریای چالاك Activele multiplying bacteria بەرادەی سپۆرەکان چالاك نین و دەور نابینن لەبڵاوکردنەوەی نەخۆشیەکەدا، وەکو پیشتریش باسمان کرد سپۆرەکان لەلاشەی ئاژەلی مردارەوەبووەوە دینە دەرێ.

بەکارهینانی ئەنتی سیرەمی تایبەت بۆ چارەسەرکردن زۆر بەکارنایەت، هەرچەندە لە ئایندەدا ڕەنگە بەرهەلستەچارەسەری Immunotherapy ڕۆلی سەرەکی ببینیت لە چارەسەرکردنی ئەوانەی توشی ژەهراوی بوونی خوین (Septicaemia) دەبن.

بڵاوبوونەوەو کۆنترۆلکردن:

ئەنسراکسی کشتوکالی Agricultaral anthrax

هیشتا بەتەواوی روون نەبوەتەوە کە لەناو ئاژەلدا چۆن بڵاودەبیتەوە بەڵام چەندین وڵاتی ئاسیاو ئەوروپا ساڵانە راپۆرت سەبارەت بەم نەخۆشییە دەدەنە ریکخراوی تەندروستی جیهان (WHO) کاتیك نەخۆشییەکە لەمەروماڵاتدا دەردەکەویت، ئیدی لەوەرگەکان بە قورسی بەم بەکتریایە پیس دەبن و مۆلگەیەکی تووش بوون دروست دەبیت (enzootic) سالی ١٩٨٠ لە زیمبابوی شتیکی ئاوها روویداو (٩٠٠٠) حالەت لە مرۆڤدا تۆمارکراو مەروماڵاتیکی بیشومار مردارەوە بوون.

کاتیك ژمارەیەکی زۆری ئاژەڵ توشدەبن و مرۆڤیش لییانەوە توشدەبن ئەوا بەپەتای ئاژەڵ دادەنریت epizootic لەو وڵاتانەدا کە ئەنسراکس تییاندا نیشتەجییە وەکو بەشی زۆری ئەوروپا، توانراوە کۆنترۆلی نەخۆشییەکە بکریت ئەویش بە کۆنترۆلکردنی مەرو ماڵات و ئالیك (بەتایبەتی ئالیکی ئیسقان) و سانسۆری تەواوی هاوردەکردنی پیستە.

سەبارەت بە بەریتانیا ریدەکەویت کە دەردەکە لەناو مەروماڵاتدا هەبیت، بەڵام لە نیوان ١٩٩١-١٩٩٥ تەنیا دوو حالەتی چەسپاو تۆمار کراوە.

مردارەوەبوونی کتوپری مەرو ماڵات، بەگومانەوە دەبیت مامەلەی بکریت و فەرمانبەرانی بەیتالی (Veterinary) بەپەلە بانگ بکرین بۆ پشکنینی لاشەی ئاژەلەکان، بەبێ تویکاریی پاش مردارەوەبوون. و هەرحالەتیکی پۆزەتیڤ دەبیت هەر لەو شوینەدا بسوتینریت تارادەی بەخۆڵەمیش بوون (incineration) ئەم جۆرە ئاژەلانە سەرچاوەیەکی بەهیزی بڵاوبوونەوەی ئەنسراکس، بەتووشکردنی راستەوخۆی ئاژەلی دیکە یان بە پیسکردنی ژینگە. لەو شوینانەدا، کە نەخۆشییەکە لە ئاژەلدا نیشتەجییە، پاکژەکردنەوەی زەوی ئیشیکی کردارەکی نیە. بەکتریاکە لە خۆلدا نەشونمادەکات، کاتیك(pH)ی ئەو زەوییە لە (٦) پتر بیت و پیشوەخت باران بباریت و وشکەوە بوونیکی دریژخایەن بەدوای دا بیت.

بەکورتی کۆنترۆڵ لە ئاژەلدا خۆی لەمانەدا دەبینیتەوە:

زوو دەستنیشانکردنی دەردەکە، جودا کردنەوەی ئاژەلە توشبوەکان و سوتاندنیان تارادەی بەخۆلەمیش بوون و هەروەها کوتانی ئاژەلەکان.

ئەنسراکسی پیشەسازی:

لەو وڵاتانەدا کە ئەم دەردە لەناو ئاژەلدا دەگمەنە، ئەنسراکسی پیشەسازی، لەبەروبوومی پیسبوەوە، بڵاوترین شیوەی توشبونە لە مرۆڤدا. بەشیوەیەکی گشتی توشبوونی مرۆڤ بە ئەنسراکس زۆر بەربڵاونیەو تەنیا کە ژمارەیەکی

زۆری سـپۆڕەکان لەهـەواو تـەپوتۆزی کارگەیـەکدا بـڵاو دەبێتەوە، حالەت روو دەدات.

لەبەریتانیا کۆنترۆلی ئەو پیستەمەنی و خورییانە دەکرێت کـە گومـانی پیسـبوونیان لیدەکریـت و پاکژدەکرینـەوە. کریکـارانی کەمەترسـیی توشـبوونیان لیدەکریـت لەپیشەسازیی پیستەو خورییەوە. و هەروەها بەیتالەکانیش باشـتر وایـە کـە بـە رۆتینـی بکوتریـن و هـەروەها ئـەنتیبایۆتیکیان بدریتـێ، ئەگـەر روو بـەرووی حالـەتیکی چەسپاو بوونەوە.

بەرگری کردن (Immunization):

(لویس پاستیر) سـالی ١٨٨١ بـۆ یەکـەم جـار بـەکتریای زینـدوی لاوازکـراوی بـۆ بەرهەلسـتاندن بـەکارهینا. لـە شوینیکدا کە دەردەکە تییدا بلاوبوو، ٢٥ مەری بەم ڤاکسینە کوتـا، دوای ئـەوە بـەکتریای ئەنسـراکس کـردە لەشـی هەموویانـەوە. لـە ئـەنجامدا هـەر هـەموویان بـەرگرییان لەنەخۆشییەکە کرد. لەهەمان کاتدا ٢٢ مەر لە کۆی ٢٥ مەرە کـەم بـەم ڤاکسـینە نـەکوترابوون، لـە مـاوەی ٤٨ سـەعاتدا مردارەوە بوون.

ڤاکسینی، کە لە بەکتریای زیندوو دروستکراوە بۆ مرۆڤ سەلامەت نیە. بەلکو تۆکسۆیدی (تۆکسید لە تۆکسین بەرهەم دەهیـنریت. پـاش ئـەوەی بەریگـەی تایبـەتی بەشـە نەخۆشـخەرەکەی لی لادەبریـت، بـەلام هـەموو سـیفەتەکانی دیکەی ئۆکسینەکەی تیدایە) کە لە سەر خوییەکی ئەلـەمنیۆم هەلواسـراوە، بـەکار دەهیـنریت بـۆ ئەوکەسـانەی مەترسـی تووشبوونیان لەسەرە. دۆزی بەهیزکەر (Booster dose) ناو بـەناو پیویسـتە، چونکـە بـری دژە تـەنی (Antibody) دژی ژەهرەکە زوو لەناو لەشدا نزم دەبیتەوە.

سەرچاوەکان:

1-Cruickshank, R Medical Microbioligy
Vol 1, 12 thed. ELBS
2-Greenwood,D. Medical Microbioligy
5th ed. Churchill- Liuingstone

تیبینی: ئەم وتـارە بابـەتی سیمیناریکە رۆژی ٢٠٠١/١٠/٢٣ لـە تـاقیگەی تەندروستی گشتی سلیمانی پیشکەش کرا.

خواردەمەنی خراپ بوو دەبێتە هۆی توشبون بە شیرپەنجەی گون (وەتە)

پسـپۆڕەکان لـەبارەی هـەندیك خۆراکـەوە ئاگاداریـان راگـەیان کـە هـەلگری مـادەی ژەهـرن. پـەیوەندی ئەمـەش بـەتووش بوونـی گـەنجان بـە شـیرپەنجەی (وەتـە)وە هەیـە، تویژەرەوەکـان لـە زانکـۆی (ویـك فوریسـت ئـەمریکی) وا دەزانـن کـە وەرگرتنی ژەهر– کە ناسراوە بە (ئوکراتوکسین A) لە سەردەمی منداليدا ياخود ئەگەر پيش لەدايك بوونيشبيت، لەوانەیە ببیتـە هـۆی توشـبوون بـە شـیرپەنجەی (وەتـە) لـە سـەرەتای لاویـدا، تویژەرەوەکـان رونیـانکردەوە کـە ئوکراتوکسـین A مادەیـەکی یارمـەتیدەری شـیرپەنجەیەو لەکـەرو دروسـت دەبیـت کـە لەسـەر دەنکـی قـاوەو ئـەو ئاژەلانـەی لەسـەر دانەویلـەی کـەرووکردوو دەژیـن وەك بەراز.

تویژەرەوەکان ئاماژەیاندا بۆ ئەوە کە بەرزترین ریـژەی تووشـبوون بـە شـیرپەنجەی وەتـە لـە دانیمارکدایـە بـەهۆی زیـاد خواردنـی گۆشـتی بـەرازەوە، و خواردنـی گیـای جـاودر کـە سـەرەکی تریـن گیایـە بـۆ توشـبوون بـە پیسـبون بـە (ئوکراتوکسین A) ژەهر.

تویژەرەوەکان لە لیکۆلینەوەیەکدا کە لە گۆڤاری (کۆنترۆل و هۆکانی شیرپەنجە) بلاویـان کردەوە کە شـیرپەنجەی وەتـە زیـاتر لـە نیـو تویـژە دەولەمـەندەکاندا بلاوە کە لـە بنەمالـە کۆمەلایەتیـە دەولەمەندەکانەوە هاتوون.

ئەگەر بیتو راستی ئەم ئاکامە دەربکەویت ئەوا تویژەرەوەکان وای دەبینن کە لەتوانادا هەیە ریژەی شیرپەنجەی وەتە کـەم بکریتـەوە بـە بـەکارهینانی ئەسپرین یان ڤیتامین (A)و (C)و (E) کە دەبنە هۆی کەمکردنەوەی خراپبوونی مادەی بۆماوەیی (DNA) کە بەهۆی مادەی ئوکراتوکسین A لە لای ئاژەلانەوە پەیدادەبیت.

ئاسۆ Internet

هەندێک پرسیاری گشتی دەربارەی خۆراک و شێرپەنجە

لە ئینگلیزیەوە: لازۆ ئەکرەم

کهول ! ئایا کهول دەبێتە هۆی مەترسی توشبوون بە نەخۆشی شێر پە نجە؟

–کهول دەبێتە هۆی تـوش بـوون بەشـێرپەنجەی زمـان و سورێنچك و قورگ و جگەر و مەمك.

مادەی دژە ئۆکساندن

*مـادە دژە ئۆکسـاندنەکان چـین و چ کاریگەریـەکیان لـە دروست کردنی نەخۆشی شێرپەنجەدا هەیە؟

–زۆر لە مادە بەسودەکانی نـاو میوەکـان و سـەورەزەکان دەبنـە هـۆی پاراسـتنی لـەش لـە هـەموو تێـك شـکاندنە ناسروشتیەکانی گەردی ئۆکسجین کە بەشێوەیەکی بەردەوام ڕوودەدات بـەهۆی کـرداری میتابۆلیزمـەوە. ئـەم شـکاندنە ناسروشتیانەش دەبنە هۆی زیادکردنی ڕادەی توش بوون بە نەخۆشـی شـێرپەنجە. مـادە دژە ئۆکسـاندنەکانیش کـە لـە سەوزەو میوەکاندا هەن.بریتین لـە ڤیتـامین C و ڤیتـامین E و سلینۆم و ئۆکسیدی کارۆتین Carotenis و چەند مادەیەکی کیمیایی دی. لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە کە ئەوکەسانەی ئەم سەوزەو میوانەوە دەخۆن کە لەم مادانـەدا دەوڵەمـەندن کەمتر دوچاری نەخۆشیەکانی شێرپەنجەدەبن.

نوقـڵ و شـیرینی دەسـتکرد. لێکۆڵینـەوەکان دەریـان خستوە، کە نوقڵ و شیرینی دەستکرد نابنەهۆی توشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە.

بێتاکـاروتین: ئایـا بێتاکـارۆتین دەبێتـە هـۆی دوچـاری شێر پە نجە؟

لەبەرئەوەی بێتاکارۆتین مادەیەکی دژە ئۆکساندنە لە ناو سەوزەهاتدا بەدی کـراوەو لەبـەر ئـەوەی خواردنـی سـەوزەو میوەش سودمەندیان بۆلەش زۆرە لەبەرئەوەش بڕێکی زۆر لە سەوزەو میوە دەخورێت کەواتە بڕێکی زۆریش لە بیتاکارۆتین وەردەگیرێت، بەمەش هیچ مەترسیەکی نابێت بۆ توش بوون بەشێرپەنجە.

کالیسیۆم:

زۆرربەی لێکۆڵینـەوەو توێژینـەوەکان دەریـان خستوە کـە خواردنی ئەو خواردنانەی کە ڕادەی کالیسۆم تیایاندا زۆرە دەبنـە هـۆی کـەم کردنـەوەی شـێرپەنجە لەگـەڵ ئەوەشـدا، پەیوەندیەکە نەسەلمێنراوە هـەروەها چـەند توێژینەوەیـەکی دی دەریان خستوە کە خواردنی ئەو خواردنانەی کە ڕادەی کالیسـیۆم تیایـاندا زۆرە دەبنـە هـۆی دوچـاری نەخۆشـی شـێرپەنجەی پرۆسـتات لـە پیـاواندا. بـەڵام بـەگوێ دانـە

کالیسیۆم یان نا، بەگشتی کانزاکان زۆر گرنگن بۆکەم کردنەوەی مەترسییەکانی کنۆچکەداری ئیسك بەتایبەتی لە ژناندا.

کەمی چەوری یان شیرەمەنیە کەم چەورەکانی باشترین سەرچاوەی کالیسیۆمن هەروەها سەوزە مەنیە گەڵادارەکان و هەندیك جۆری فاسۆلیا.

کۆلیسترۆڵ:

کۆلیسترۆڵ تەنها لە خواردەمەنیە گیانەوەریەکانەوە دیت، گۆشت، شیری گیانەوەر هیلکەو چەوری. شایەنی گوتنە هەتا ئیستا لیکۆلینەوەیەکی گرنگ دەری نەخستوە کە کۆلیسترۆڵ مەترسی بۆ سەر دروستکردنی شیرپەنجە هەبیت.

تیبینی ئەوەش نەکراوەکە کەمی رادەی کۆلیسترۆلیش بیتە هۆی توش بوونی شیرپەنجە.

قاوە:

لە کۆندا باوەروابوو کە خواردنەوەی قاوە دەبیتە هۆی زیادکردنی شیرپەنجەی پەنکریاس و شیرپەنجەی مەمك لە ژناندا. بەڵام لیکۆلینەوە نوێیەکان دەریان خستوە، کە هیچ پەیوەندیەك لەنیوان قاوەو شیرپەنجەی پەنکریاس و مەمك و دا یان هیچ جۆرە شیرپەنجەیەکی دیدا نیە.

ریگای لینانی چیشت:

زۆر کوڵاندنی گۆشت، کاریکی گرنگە بۆ کوشتنی ئەو وردە زیندەوەرانەی کە لە ناو گۆشتدا هەن بەڵام لیکۆلینەوەکان دەریان خستوە کە زۆر کوڵاندنی گۆشت دەبیتە هۆی دروستکردنی پیکهاتەی کیمیایی کە رادەی توش بوونی شیرپەنجەزیاد دەکات.

هەروەها سوتاندنی گۆشت (گۆشتی سوتاو بەبرژاندن) بە هەمان شیوە دەبیتە هۆی دروست کردنی پیکهاتەی کیمیایی کە ئەمیش بەهەمان شیوە مەترسی دەبیت. بەڵام ئەم پیکهاتە کیمیایانە بە تەواوی گیانەوەران توشی شیرپەنجە دەکات بەڵام لەناو مرۆڤدا بەتەواوی بەدی نەکراوە.

ریگاکانی وەك: کوڵاندنی گونجاو، بەهەڵمین کردنی گۆشت، سورکردنەوە، گەرم کردنی گۆشت نابیتە هۆی دروست کردنی ئەم جۆرە پیکهاتە کیمیایانە.

چەوری: خۆراکی زۆر چەورو چەوری خواردن پەیوەندی راستەوخۆیان هەیە لەگەڵ شیرپەنجەدا.

رۆنی ماسی: رۆنی ماسی هەروەکو چەوریەکانی دی رادەی کالۆری زۆر بەرزە.

هەروەها رادەی کەلەکە بوونی لە ناولەشدا کەمە بەوەش پەیوەندیەکی راستەوخۆ نەبینراوە لەگەڵ شیرپەنجەدا.

فلۆراید:

لەبەر ئەوەی فلۆراید گرنگیەکی زۆری لەبواری دانسازی و نەخۆشیەکانی دان و پوکدا هەیە گرنگی خۆی هەیە، لەبەرئەوە هیچ مەترسیەکی شیرپەنجەی لەم بوارەدا نەبینراوە.

فۆلیك ئەسید: (ڤیتامین B)

ڤیتامین B لەزۆربەی میوەکان و جۆرەکانی فاسۆلیاو سەوزەو هەموو جۆرەکانی گەنم و جۆدا هەیە لەبەر ئەوە هیچ مەترسیەکی راستەوخۆ دروست ناکەن بۆ توش بوونی بەشیرپەنجە.

سەوزەو میوە: زانراوە کە رادەی توش بوون بە نەخۆشی شیرپەنجە ٥ جار کەمترە لەو کەسانەی کە سەوزەو میوە دەخۆن.

تووش بوون بە نەخۆشی شیر پە نجە.

وەرزش: ئەو کەسانەی کە ناجولین و کەم گەرۆکن زۆرتر دوچاری شیرپەنجەی ریکە دەبن. بەڵام بینراوە ئەوکەسانەی وەرزش ئەنجام دەدەن کەمتر تووشی شیرپەنجەی مەمك و پرۆستات دەبن.

خوێ: ئەو خۆراکانەی کە سویرکراون بەخوێ مەترسی توش بوونیان بەشیرپەنجەی گەدەو لوت و قورگی لی دەکریت.

چا:

لیکۆلینەوەکان دەریان خستوە کە چا بەتایبەتی چای سەوز دەبیتە هۆی کەم کردنەوەی نەخۆشی شیرپەنجە، چونکە دەرکەوتوە کە دژە ئۆکسانی تیدایە.

سیر:

ئایا سیر قەدەغەی شیر پە نجە دەکات؟

-هەموو ئەو روەکانەی سەربە کۆمەلەی پیازین رۆلی تایبەتیان لە کردارەکانی میتابولیزمی خۆراکدا هەیەو بەسودن. سیر تا ئیستا لەژیر لیکۆلینەوەدایە کە ئایا سودی لە قەدەغەکردنی توشبوون بەشیرپەنجە هەیە یان نا، بەڵام هەندیك لیکۆلینەوە دەری خستوە کە وەك هەموو سەوزەکانی دی لەم بارەیەوە زۆر بەسودە.

مادە نایترەیتیەکان:

لە زۆربەی چیشتخانە گەورەکانی ئەوروپاو هەندیك لە وڵاتانی دی هەندیك لە جۆرەکانی گۆشت لەناو گیراوەی نایترەیتەکاندا هەڵدەگرن بۆ ئەوەی خراپ نەبن و میکرۆباوی نەبن، بەڵام تاقیکردنەوەکان دەریان خستوە، کە ئەم مادە نایترەیتیانە کەدەچنە گەدەوە دەگۆڕین بۆ مادەی نایترۆسامنیس nitrosamines کەمادەیەکی مەترسیدارە بۆ تووشبوون بە شیرپەنجەی ریخۆڵە، لەبەرئەوە هەر ئەو چیشتخانانە ڤیتامین Cی پیوە دەکەن بۆ ئەوەی ئەم مەترسیە نەهیلن، یا فینۆڵ کە قەدەغەی گۆڕینی نایترەیتەکان دەکەن بۆ نایتروسامینس، لەگەڵ ئەوەشدا ئەمریکیەکان باوەریان وایە کە نایترەیتەکان هۆکاریکی سەرەکی نین لە توشبوونی گەدەو ریخۆلە بەشیرپەنجەوە.

مادە روەکیە کیمیاوییەکان:

مەبەست لە مادە روەکیە کیمیاویەکان چییەو ئایا هیچ سودیکیان لە کەم کردنەوەی توشبون بە شیرپەنجەدا هەیە؟

زاراوەی فایتۆکیمیکال phytochemical، روبەریکی فراوانی هەموو ئەو مادانە دەگریتەوە کە لە روەکدا دروست دەبن هەندیکیان ئەو مادانەن کە روەك لە میرو- دەپاریزن و هەندیکیان هۆرمۆن و ئەنزیمی دژە ژەهر Antitoxidant یان هەیە. تا ئیستا بەتەواوی سودی ئەم مادانە بۆ کەم کردنەوەی شیرپەنجە نەسەلمینراوە، بەڵام وەك باس کرا خواردنی میوەو سەوزە رۆلیکی گرنگیان هەیە لە کەمکردنەوەی توشبوون بە جۆرەکانی شیرپەنجە.

سلینۆم:

سیلینۆم چی‌یە؟ ئایا دەبیتە هۆی کەمکردنەوەی مەترسی شیر پە نجە؟

-سلینیۆم کانزایەکە لەش زۆر پیویستی پێ هەیە، چونکە لە میکانیزمی بەرگری دژی ژەهردا بەکاری دەهینیت، تاقیکردنەوەکانی سەرگیانەوەران دەریان خستوە کە سلینیۆم دەتوانیت بەرگری دژی شیرپەنجە بکات یەکیك لە تاقیکردنەوەکان سەلماندویەتی کە وەرگرتنی بری کەم لە سلینیۆم مرۆڤ دەپاریزیت لە توشبونی شیرپەنجەی سی، کۆلۆن و پرۆستات، بەڵام بری زۆر بەباش نازانریت.

پاقلەی سۆیا:

ئایا پاقلەی سۆیا رۆلی لە کەمکردنەوەی مەترسی توشبوونی شیر پە نجەدا هەیە؟

-پاقلەی سۆیا سەرچاوەیەکی نایابی پروتین و باشترین جیگرەوەی گۆشتە، تاقیکردنەوەکان لەسەر گیانەوەر رۆلی ئەم پاقلەیەیان لە کەمکردنەوەی توشبوون بەشیرپەنجە بەڵام هیشتا بەتەواوی نەسەلمینراوە.

ڤیتامین A:

ئایا ڤیتامین A ریژەی توشبوون بەشیر پە نجەدا دادەبەزینیت؟

-ڤیتامین A (ریتینۆل retinol) لە دووسەرچاوەوە دەست دەکەویت، سەرچاوەیەکی گیانەوەری و سەرچاوەیەکی روەکی کە لە بیتا کارۆتینەوە دەردەهینریت.

حەبی ڤیتامین A بەکاردەهینریت بۆ پاراستنی دروستی لەش. تا ئیستا دەرنەکەوتوە کە ئەم حەبی ڤیتامینە ببیتە هۆی کەمکردنەوەی مەترسی شیرپەنجە، تەنانەت ئەو کەسانەی کە ئەم ڤیتامینە زۆر وەردەگرن، توشی هەندیك زیان و نارەحەتیش دەبن بەتایبەتی ژنی سکپر.

بەڵام خواردنی سەوزەو میوە کە پرە لە بیتاکارۆتین هیچ جۆرە ژەهریکی ئەم ڤیتامینە لە لەشدا دروست ناکەن.

ڤیتامین C:

ئایا ڤیتامین C مەترسی شیرپەنجەکەم دەکاتەوە؟

-ڤیتامین لە زۆر لە میوەو سەوزەدا هەیە، زۆر لە تاقیکردنەوەکان سەلماندویانە ئەوانەی سەوزەو میوە زۆر دەخۆن زۆر کەم تووشی شیرپەنجە دەبن.

بەڵام خواردنی حەپەکانی ڤیتامین C هیچ سودیکیان لەم بارەیەوە دەرنەخستوە.

ڤیتامین E

ئایا ئەم ڤیتامینە سودی لە کەمکردنەوەی مەترسی نەخۆشیەکانی خوینبەری دلدا هەیە؟ یەکیك لەتاقیکردنەوەکان دەری خستوە کە ئەو پیاوەی رۆژانە (١٥٠ مل) لەم ڤیتامینە وەردەگریت توشبونی بەشیرپەنجەی پرۆستات زۆر کەمە لەچاو ئەوانەی ئەم ڤیتامینە وەرناگرن. بەڵام ئەمە هیشتا پیویستی بە لیکۆڵنەوەی زیاتر هەیە، لەوکەسانەشدا کە ئەم ڤیتامینە بەحەب و دەرزی وەردەگرن هیچ کەم بونەوەیەك لە توشبوونی شیر پەنجەدا تیایاندا نەبینراوە.

Internet

بەر لە چل ساڵ لەمەوبەر (گارگارین) یەکەم کەس بوو گەیشتە بۆشاییەکانی ئاسمان

گەورەترین رووداوی زانستییە لە مێژووی مرۆڤایەتی دا.

شادمان ق-ح

-موسکو-پێش چل ساڵ لەمەوبەر و بەتەواوی لە (١٢ی نیسان-دا ، سەرکردەی گەشتی ئاسمانی سۆڤیتی (یوری گارگارین باول) دەستی کرد بە گەشتێکی مرۆڤانە بەرەوو بۆشاییەکانی ئاسمان لەسەر کەشتی (فوستوك) تیدا بە دەوری گۆی زەوی دا لە ماوەی (یەك کات ژمێرو ٤٨ خولەك دا) لە بەرزایی نیوان (١٨١-٣٢٧) کیلۆمەتردا سورایەوە.

بە چەند رۆژێك پێش دەست پێکردنی ئەم گەشتە مێژووییە ، چەندەها پروپاگەندە لە پایتەختی سۆڤیت واتە لە (مۆسکۆ) بلاوبووە لە بارەی دەست پێکردنی گەشتەکە و نزیك بوونەوەی کاتی راپەراندنی . ئەو بەیانەی کە ئاژانسی (تاس) پێش کات ژمێریك لە دەست پێکردنی گەشتە کە بلاوی کردەوە بووە هۆی وروژاندن و بەرەوو پیر چوونیکی زۆری خەلك لە هەموو لاکانی جیهان دا.

هەر گەورەیی ئەم رووداوە بووە هۆی لە کاروەستانی هەموو خەلك لە زۆربەی کۆمارە یەکگرتووەکانی سۆڤیت ، تەنانەت لە مۆسکۆش بۆ بەدوا چوون و گوێ گرتن لە هەوال و دەنگو باسی ئیزگەکان، شەقامەکان و گۆرەپانی سور پر بوو بە ژمارەیەکی زۆر لە خەلك و ئەمەش بۆ یەکەمجار بوو لە مێژوودا (مۆسکۆ) شتێکی وا بەخۆیەوە ببینیت و بەو رادە زۆرە خەلك کۆببیتەوە، هەر لە هەمان رۆژدا و لە رووداویکی چاوەروان نەکراودا ، رۆژنامەکەی (پراڤدا) کە زمان حالی (پارتی کۆمۆنیست) بوو ژمارەیەکی تایبەتی لە رۆژنامەکەی دەرکرد بەو بۆنەیەوە و بەناونیشانیکی گەورە لەسەری نوسی (گەورەترین رووداوە لە مێژووی جیهاندا).

زانای فەلەك ناسی بەریتانیش (سیر برناردەلوڤیل) کە بەریوەبەری بنکەی (جوردیل بنك) بوو جەختی لەسەر ئەوە کردەوە کە ئەم رووداوە

سەرۆکی ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاش (جۆن کیندی) دەست خۆشی لیکردن و ئەم رووداوەی بە (تازەترین دەست کەوتنی زانستیی وئەندازیار و زانا سۆڤیتیەکان پیناس کرد . ئەم رووداوەش جۆرە بەربەرەکانیکی دیکەی سۆڤیت بوو بۆ ولاتەیەکگرتووەکانی ئەمریکا و دوای دەرژوونی یەکەم گەشتی (لرسپونتیك) لە (٤ تشرینی یەکەم-١٩٥٧) دا کە بەپێی بەرنامەی (ئەبولو) رینمایی کرابوو .

بەم شێوەیە بۆ جاری دووەم ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا سەرنەکەوت لە پێش برکیی گەشت بۆ بۆشایی یەکانی ئاسمان و یەکەمی سەرکردەش کە ناردیان بۆ بۆشایی یەکانی ئاسمان هیچ کاریکی ئەو تۆی نە کرد تەنها وەك بازدانی کیچیك وابوو، کەماوەی (١٥) خولەکی خایاند لە (٥ی ایار)دا ، دەبوایە چاوەرییان بکردایە تا (٢ی شوباتی ١٩٦٢) هەتاوەکو (جون گلین) بەتەواوی بتوانیت بە یەکەم گەشتی ئاسمانی ئەمریکی دەست پی بکات لە خولگەکان و بە سی خول تەواو بە دەوری گۆی زەوی دا ، بەلام (گارگارین)توانی لە ماوەی سی ساڵ و نیو کەمتر گەشتە مێژووییەکەی ئەنجام بدات لە دوای یەکەم گەشتی ئاسمانی (لرسپوتنیك).

و لە هاوینی (١٩٥٩)دا دەست کرا بەدیاری کردنی ریژەو هەلبژاردنی سەرکردەکان لە نیوان فرۆکەوانی هێزی ئاسمانی دا و لە نیوان ٣٠٠٠ پالیوراو دا تەنها (٢٠) یان لی هەلبژاردن بۆ راپەراندنی ئەم (کارەتایبەتییە) ، دوای ئەوە دەست کرا بە هەلبژاردنی (شەش) سەرکردە بۆ پیك هینانی بنچینەی سەرکردەکان لەوانەی کە ئامادە کرابوون بۆ گەشتەکە ،و لە (٢٥ی مارتی ١٩٦١)دا سەرکردەکان بە چاوی خۆیان دەرچوونی کەشتی (فوستوك)یان بینی بۆ بۆشاییەکانی ئاسمان کە سەگیکی تیدا بوو بەناوی (ئەستیرە بچکۆلەکەوە) لەگەل پەیکەریکی نوینەری جل و بەرگ بەناوی (ئیڤان . ئیڤافوڤیتچ) لە بنکەی (بایکونور) . ئەم گەشتەش گەشتیکی سەرکەوتبوو هەروەکو گەشتی پیشوتر کە لە (٩-مارت) کرابوو کە سەگیکی دی و پەیکەریکی پر

کراو لە (مشك و جرج و رۆك) یان خستبووە ناو ، لە (٣ی نیسانی ١٩٦١)دا بڕیاریان دا بە ناردنی مرۆڤ بۆ بۆشاییەکانی ئاسمان.

بەر لە دەست پیکردنی گەشتەکەی گارگارین بەسێ هەفتە یەکێك لە پالیوراوەکان کۆچی دوایی کرد کە ناوی (ڤالنتین بوندارنکو) بوو ، ئەمەش لە کاتی مەشق کردنیدا بوو لە ژووری (گونجینەری پەسکان) بە هۆی کەوتنەوەی ئاگر لە ڕووداویکی لاوەکیدا.

گارگارین بە میشکیکی ڕەقەوە و هەروەکو سەرکردەکانی دی پیش سەرکەوتن بۆ ناو ئەو موشەکەی کە هەلگری کەشتی (فوستوك) بوو بە برادەرەکانی ئەم وتەیەی وت [ئەی هاوری یان، یەکیك بۆ هەموو و هەمووش بۆ یەکیك] و ئەمەشی لە چیرۆکی (سی سوارەکە)وە وەرگرتبوو .

کاتیك کە گوێی لە دەنگی کارکردنی ئامیرەکان بوو ئەو قسەیەی کرد کە هەموو سەرکردەیەکی ڕووسی دەیکات پیش گەشت کردن و وتی [بویخالی واتە بادەرچین] ، بەم شیوەیە (گارگارین) بەرەو ریگای سەرکەوتن و نەمری دەرچوو ، بۆ نەمری و سەرکەوتنیکی خۆی و وڵاتەکەی کەوتە ری.

لەپاشدا لەزۆربەی ئەو گەشتانەی کە بۆ دەرەوەی وڵاتەکەی کردی لەلایەن سەرۆکی دەولەتان و شا و شاژنەکانەوە پیشوازی کراوە و ملیۆنەها کەسیش چەپلەیان بۆ لیداوە. لە ریکەوتی (٢٧ی مارتی ١٩٦٨) دا و لە (ڕووداویکی فرۆکە) دا (یوری گارگارین) گیانی لەدەست دا و کۆچی دوایی کرد.

Internet

پزیشکەکان ئامۆژگاری نەخۆشەکانی دڵ دەکەن کە لەبریتی بەکارهینانی ڤیاگرا سواری پاسکیل بن، ئاشکرایە کە حەبی شینی ڤیاگرا بەزۆری بۆ ئەو پیاوانە دەنوسیریت کە تووشی پەککەوتنی سیکسی بوون، بەڵام بۆ ئەوانەی کە تووشی نەخۆشی دریژخایەنی دڵ بوون باش نیە، بۆیە

زاناکان گەیشتونەتە ئەو رایەی کەبلین ئەوکەسانە دەتوانن کە سواری پاسکیلی هەوایی بن بەشیوەیەکی ریك و پیك تاك و باری تەندروستیان باش بیت و بتوانن سیکسك بەبەشی بکەن.

زاناکانی پەیمانگای لانسیسی دڵ لە ئەنکۆنای ئیتالی دەریان خست کە دەرمانی نیتریت کە نەخۆشەکانی دڵ دەیخۆن دەرکەوتووە مەترسی هەیە ئەگەر لەگەڵ ڤیاگرادا بەکارهینرا.

چاوی مرۆڤ دەبیتە پیناسەکەی

لەداهاتوویەکی نزیکدا پیناسی کەسایەتیەك لەمیانەی چاوەکانیەوە دیاری دەکریت، ئەوەش لە ریگایەکەوە دەبیت کە بە (ڕەنگینەی کۆپیکراو) دەناسریت، لەبەر ئەوەی کە چاوەکان زۆر لەیەکتر جیاوازن بۆیە دەتوانریت مرۆڤەکان بناسریتەوە بەهۆی چاوەکانیانەوە، ماوەیەکە کەسوپای ئەمەریکی و FBI و CIA گرنگی زۆر دەدەن بەچاوی مرۆڤ، وا ئیستا بانکەکان و ناوەندە بازرگانیەکانیش ئەو گرنگیە دەدەن بە چاوی مرۆڤ لەبورای ناسینەوەی خاوەنەکانیانەوە لەداهاتووشدا رەنگینەی چاوجیگای بیتاقەکانی ئیئتیمان دەرگرنەوەو تەنها بەسەیرکردنیکی کامیرایەك بۆ چەند ساتیك ئەوکەسە پارەی خۆی وەردەگریت لەبانك بەبێ ئەوی هیچ ژمارەیەکی حسابی خۆی پێ بیت یان لەبەربیت. خاوەنی ئەو داهینانە نوییە زانانی بیرکاری د. (جۆن دۆگمان)ە کە توانی لە رەنگینەی چاو وەربگریت بۆ ناسینەوەی خاوەنەکانیان کە ئەوەش لە ریگای پەرە پیدانی سیستمیکی تایبەتیەوە دەبیت و وەك خۆی دەلیت: بیرۆکەی ئەو داهینانە پشت دەبەستیت بەچەند ژمارەو رەگەزیکی حیسابی کە سیفەتی جیاکراوەمان دەداتی سەبارەت بەخاوەن چاوەکان، چونکە نزیکەی (٢٦٠) جیاکراوەی حیسابی هەیە لە چاوی هەر مرۆڤیکدا، جگە لەوانەش چەند جیاکەرەوەو نیشانەو هیمایەکی دیکە هەیە لە نیو چاوی هەر مرۆڤیکدا، واتە رەنگینەی چاویش هەروەك سەری پەنجەکان وایەو پیناسەی خاوەنەکەی دەدات، ئەوەندە نەبیت کە ژمارەی جیاکەرەوەکانی سەر سەری پەنجەکان نزیکەی (٣٥) جیاکەرەوە دەبن، بەڵام لەچاودا نزیکەی (٢٦٠) جیاکەرەوە هەیە، واتە چاو باشتر خاوەنەکەی پێ دەناسریتەوە.

بە تەنها سەیرکردنیکی ساتی کامیراکە چەند لیستیك لە ژمارەو جیاکەرەوەی دی دەردەچیت بۆ ئەو چاوە کە زۆر جیاواز دەبیت لە ژمارەو جیاکەرەوەکانی چاویکی دی، ئەو لیستە ژمارانەش لەسەر شاشەی کۆمپیوتەرەکە دەردەچن و کۆمپیوتەرەکە خۆی شیکاریان دەکات و کە ئەگەر پیشتر ئەو چاوەی پێ ناسرابیت، ئیتر کۆمپیوتەرەکە هەلە ناکات و هەرچاویکی دی سەیری کامیراکەی کرد لەکاتی وەرگرتنی پارە لەبانکدا، ئامیرەکە رەتی دەکاتەوەو پارەکەی ناداتی کە ئەگەر ئەو خاوەنی راستەقینەی پارەکە نەبیت، بۆیە ئیتر ئەوکەسە پیویستی بە هەلگرتنی هیچ بەلگەنامەو لەبەرکردنی ژمارە نابیت بۆ وەرگرتنی پارەکەی و لەماوەیەکی زۆر کەمدا چەند ساتیك دەخایەنیت پارەی خۆی وەردەگریت و، لەو ریگایەشەوە هیچ فیلّ و تەلەکەو دزی ناکریت. ئیستا تاقیکردنەوەی زۆر دەکریت لەسەر ئەوسیستمە نوییە بەو هیوایەی کە لە داهاتوودا بەکار بهینریت لەبانکەکانداو هەتا لەهەموو ئەو شوینانەی کە تیایاندا سویچ و کلیل و بەکاردەهینریت دەتوانریت چاو جیگای ئەو سویچ و کلیلانە بگریتەوە، ئەگەر پیناسە خاوەنەکەی بیت ئیتر چ پیویستیەك دەکات کە مرۆڤ باریك لە کلیل و سویچ بدات بە کۆلی خۆیدا!؟

جەمال Internet

چارەسەركردنی نەخۆشی شەكرە بە گژوگیا

ڕاستییەكی كەم و درۆ و دەلەسەیەكی زۆر

حەسەن عەبدولكەریم

چارەسەركردنی نەخۆشی شەكرە بەڕوەكی سروشتی و گژوگیا راستیەكەی لەكوێدایە؟ دەكرێت واز بهێنرێت لە ئازاری ڕۆژانەی بەكارهێنانی دەرزی ئنسوّلین یا لە خواردنی حەب و كەمكردنەوەی خواردن، تەنیا بە بەكارهێنانی هەندێك ڕووەكی سروشتی؟

تۆ بڵێیت ئەم ڕوەك و گژوگیایە ئە نجامێكی وای هەبێت، كە ئنسوّلین و حەب نەتوانن ئەو ئە نجامە بیننە دی؟.

ئەوەی، كەراستەو كەس ناتوانیت حاشای لی بكات ئەوەیە، كە ئەوانەی نەخۆشی شەكرەیان هەیە هەموو كاتیك بەدوای ئەوەدا دەگەرین، چارەیەك لە بری حەب و دەرزی ئنسولین بەكارهینان بدۆزنەوە، هەروەها گەلیك لەو دەرمانانەی كە دەخریتە بازارەوەو لە هۆكانی راگەیاندندا پرو پاگەندەیەكی زۆریان بۆ دەكەن كە گوایە چارەسەری نەخۆشی شەكرەیان پیێ دەكریت، هیچ كاریگەرییەكیان نییەو هەندیكیشیان مەترسی زۆریان لیدەكریت وەك ئەو حەبانەی كە لەم ماوەی دواییەدا بلاو بوونەتەوە، كەپاش ئەوەی لەتاقیگەدا تاقیكرانەوە دەركەوت بریكی زۆر وردە ئاسنی تیدایە كە زۆر مەترسی تیدایە بۆ تەندروستی مرۆڤ لەگەڵ هاراوی هەندیك لەوحەبانەی كە نەخۆشەكان بەكاری دەهینن بۆ كەم كردنەوەی ریژەی شەكر لە خویندا.

دووبارە ئەوەی كە راستییەو دووپات كراوەتەوە ئەوەیە كە خوبەدەستەوەدانی هەندیك نەخۆش بۆ ئەو خەیاڵانەی كە روەك فرۆشەكان پروپاگەندەی بۆ دەكەن تووشی ئەنجامیكی مەترسیداریان دەكات، چونكە نەخۆشەكان، تەنیا ئەو گژوگیاو روەكانە بەكاردینن كە بەخەیال كاریگەریان هەیە لە چارەسەركردنی نەخۆشییەكەیانداو ئیتر وازدینن لە سەردانی دكتۆرو پشكنینی بەردەوامی خوین بۆ دیاریكردنی ریژەی شەكر لە خوینیانداو هەروەها وازدینن لە سەردانی تاقیگاكان و ئەنجامدانی پشكنین بۆ دلنیابوون لە ساغی دڵ و گورچیلەو چاو و

تێکڕای ئەندامەکانی لەش.

پرسیارەکە هەر ماوەتەوە، ئایا بەڕاستی نەخۆشی شەکرە بە ڕووەك و گژوگیا چار دەکرێت؟ ئەگەر شتێکی واش هەبێت جێگای ئنسولین و حەب دەگرێتەوە؟

پێش وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانە پێویستە کەمێك ڕاوەستین بەرامبەر ئەو هەواڵە تازەیەی کە گروپێك لە زانایانی مەڵبەندی لێکۆڵینەوەی نەتەوەیی لە قاهیرە دەیدەن بۆ چارەسەرکردنی شەکرە بە ڕووەك و گژو گیا.

بەگوێرەی ئەو هەواڵەی کە ئاژانسەکانی دەنگوباس بڵاویان کردوەتەوە، زانایانی مەڵبەندی ناوبراو توانیویانە چارەسەریك بۆ نەخۆشی لەریگای بەکارهێنانی ڕووەکیکەوە بدۆزنەوە کەپیی دەگوتریت (بلسم الکمثری)*. لە تاقیکردنەوەکاندا ئەو زانایانە بۆیان دەرکەوتوە کە بەری تەواو گەییوی ئەو ڕووەکە پاش و شك کردنەوەو هارینی، ئەگەر نەخۆش بەکاری بهێنیت دەبیتە هۆی پەیدابوون و زیادکردنی ئەو شانانەی کە لە پەنکریاسدا ئەنسولین بەرهەم دینن.

دوکتۆرە (سوعاد) مامۆستای ڕووەکە پزیشکییەکان و سەرۆکی ئەو گروپە، ئەوەی دووپات کردەوە، کە بەکارهێنانی بریکی دیاریکراو لەو ڕووەوە لە ریگای دەمەوەو بۆ ماوەیەکی دیاریکراو وردە وردە دەبیتە هۆی کەم بوونەوەی ریژەی شەکر لە خویندا و تا دەگاتەوە سەر ڕادەی سروشتی خۆی. تەنانەت لەو حالەتەنەدا کە ماوەیەکی زۆر تینەپەریوە بەسەر توشبوونی نەخۆشییەکەدا. دەرکەوتووە، کە لەگەڵ کەمکردنەوەی بری دەرمانەکەشدا ریژەی شەکر لە خویندا لەڕادەی سروشتی خۆیدا دەمینیتەوە، بە شیوەیەك کە دەتوانریت وردە وردە بەتەواوی واز لەبەکارهێنانی دەرمانەکە بهینریت، ئەمەش دەگەریتەوە بۆ کاریگەری ئەو ڕووەکە لە زیادکردنی ئنسولین لە لەشدا، بەشیوەیەك ئەو برە ئنسولینەی، کە لووی پەنکریاس دەری دەدات بەس بیت بۆ ڕاگرتنی ریژەی شەکر لە خویندا لەڕادەی ئاسایی خۆیدا بەشیوەیەکی بەردەوام.

ئەوەی، کە ئەم دەرمانە جیادەکاتەوە لەو دەرمانانەی بەکار دەهینرین بۆ چارەکردنی نەخۆشی شەکرە ئەوەیە کە ڕووەکی (بلسم الکمثری) نابیتە هۆی کەمبوونەوەی لەڕادەبەدەری شەکر لەخویندا، با نەخۆشەکەش زۆتر بەکاری بهینیت لەو برەی کە بۆی دانراوە، ئەمەش سوودیکی دیکەیە بۆ نەخۆشەکان چونکە دابەزینی کتوپری شەکری ناو خوینیان لە کوڵ دەبیتەوە کە بەهۆی دەرمانەکانی دیکەوە نەخۆشەکان هەندیك جار توشی دەبن، جگە لەرزگار بوونیان لەپەیدابوونی هەندیك بوونەوەری دژە ئنسولین بەجۆریك کە بەکارهینانی ئنسولینەکە هیچ سوودیکی نابیت.

دکتورە (سوعاد) لەسەر لیدوانەکەی خۆی دەڕواو دەڵیت: تایبەتمەندییەکی دیکەی ئەم ڕوەکە کە لە چاو ڕوەکەکانی دیکەدا، کەدەڵین گوایە ریژەی شەکر لە خویندا دینیتەخوارەوە ئەوەیە، کە (کۆمەڵەی بیبتیدات)ی تیایە کە لە پیکهاتە کیمیاوییەکەیدا لە هۆرمۆنی ئنسولین دەچیت ئەم ڕووەکە تاکە ڕووەکیکە هەندیك ماددەی تیدایە لە ئنسولینی گیان لەبەردەچیت، هەروا ئەوەشی ڕاگەیاندووە کە ئەم ڕووەکە دوور نییە ببیتە هۆی ڕزگار بوونی ئەوانەی تووشی نەخۆشی شەکرە دەبن، بەتایبەت ئەو منداڵانەی، کە توشی نەخۆشی شەکرە دەبن لە جۆری یەکەم و چاریان هەر ئەوەیە هەموو ڕۆژیك دەرزی ئنسولین لەخۆیان بدەن، هەروەها بۆ ئەوانەی کە تازە توشی ئەو نەخۆشییە دەبن.

دوکتۆرە (سوعاد) ئاماژەی کردوە بەوەی کە تاقیکردنەوەی ئەو دەرمانە بەسەر منداڵانی خوار تەمەنی بیست سالی کە ڕۆژانە یەك ژەم لەو دەرمانەیان دراوەتێ دەری خستووە پاش تیپەربوونی نزیکەی پانزە ڕۆژ گلوکۆز لە خوینیاندا هاتوەتە خوارێ بەڕادەی ٢٥٪–٧٥٪ و بە بەردەوامبوونیان لەبەرکارهینانی دەرمانەکەدا بۆ ماوەی سی ڕۆژ، ریژەی دابەزینی گلوکۆزی ناو خوین گەیشتوەتە ریژەی نیوان ٣٥٪–٨٠٪، و بۆ ئەو نەخۆشانەش کە ئنسولین بەکار ناهینن تاقیکردنەوەکان دەری خستووە کە تەنها پاش

بەکارهێنانی ئەو دەرمانە بۆ ماوەی دوو هەفتە بەشێکی زۆری ئەو نەخۆشانە ڕێژەی شەکریان هاتونە خوار.

ئێستا دەگەڕێینەوە سەر پرسیارەکەی خۆمان دەربارەی سوودی دەرمانی لەڕووەك دروستکراو بۆ چارەکردنی نەخۆشی شەکرە، دکتور (قەیس ئەبو تەها) پسپۆری نەخۆشییەکانی هەناو و شەکرە دەڵێت: بەکارهێنانی دەرمانی لەڕووەك ئامادەکراو بۆ نەخۆشیی شەکرە دەرکەوتوە کە سوودمەندەو هەندێك کەس رویان تێکردوە بەڵام سوودەکەی سنوورداره‌و ناتوانێت ئەو سنوورە ببەزێنێت، لەبەر ئەوە دادەنرێت بە چارەسەرێکی پلەدوو و یارمەتیدەری دەرمانە کیمیاوییەکان‌و چاودێری پزیشکی‌و نابێت بەجێگرەوەیان ئەمەش ڕاستییەکە دەبێت هەموو کەس بیزانێت.

تا ئێستا زیاتر لە هەزارو دووسەد جۆر ڕووەك تاقیکراونەتەوە بۆ ئەوەی بزانرێت تا چ ڕادەیەك کاریگەرییان لەسەر دابەزینی شەکر لەناو خوێندا هەیە. یا لەسەر هەندێك لەو گرفتانەی، کە توشی نەخۆشەکان دەبن. هەروەها نزیکەی چل جۆر ڕووەك هەیە کە لەهەموو لایەکی جیهاندا ئێستا بەکاردەهێنرێت بۆچارەکردنی نەخۆشی شەکرە، بەڵام تەنیا بڕێکی کەم لەم ڕوەکانە سوودیان لێ وەرگیراوە لە دابەزینی شەکری ناو خوێندا. لێکۆڵینەوەی زانستیانەش لەم بوارەدا کەمەو لێرەدا باسی هەندێك لەو ڕوەکانە دەکەین کە ئێستا بەکارهێنانیان بڵاوبوەتەوە لە جیهاندا.

لە (کاریلا)وە دەست پێدەکەین کە پێشی دەگوترێت (خەیاری تاڵ) چونکە بەری ڕوەکەکە سەوزەو هەر لە خەیار دەچێت لەگەڵ بوونی *(گرنج)ی لەسەر پێستەکەی لەبەرئەوەی کە زۆر تاڵە بەردەوامبوون لەسەر خواردنی زۆر زەحمەتە.

کاریلا بەناوبانگترینی ئەو ڕووەکانەیە کە بەکار دەهێنرێت بەشێوەیەکی بەربڵاو بۆ چارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێندا.

دوکتۆر (قەیس ئەبو تەها) دەڵێت: ئەزموونی تایبەتیم لەگەڵ هەندێك لە نەخۆشەکاندا ئەو باوەڕەی لا پەیدا کردوم، هەروەها گەلێك لە لێکۆڵینەوەکان ئەوە دووپات دەکەنەوە کە کاریگەرییەکی تەواوی هەیە لەسەر دابەزاندنی ڕێژەی شەکر لەخوێندا بەرادەی ٢٥٪. بەری ئەم ڕوەکە بەتازەیی‌و بەکاڵی دەخورێت یان دەگوشرێت‌و لە ڕۆژێکدا چەند جارێك ئاوەکەی دەخورێتەوە، چونکە وشك کردنەوەو هارینی کاریلاو پاشان خواردنی هیچ کاریگەرییەکی نابێت لەسەر دابەزاندنی ڕێژەی شەکر لە خوێندا.

زانایانی بواری (کیمیای ژیان) لە کاریلا چەند ماددەیەکی کیمیاییان دەرهێناوە، وەك: ماددەی (کارانتین)و (مومیردیکا)، کە بەراستی دەرکەوتوە کاریگەرییان هەیە لەسەر شانەکانی (بیتا)، کە ئنسوڵین بەرهەم دێنن‌و باوەر وایە کە ئەم ماددانە دەبنە هۆی چالاککردنی پەنکریاس لەلایەك‌و یارمەتی شانەی ماسولکەکان دەدەن بۆ گۆڕینی گلوکۆزو کەمکردنەوەی لەخوێندا لەلایەکی دیکەوە. هەروەها لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ڕێژەی شەکر لە خوێندا دابەزیوە بەرادەی ٥٤٪ لای شەش کەسی نەخۆش پاش ئەوەی ڕۆژانە پانزە گرام شەربەتی کاریلایان خواردوەتەوە. جگە لە کاریلا تۆوی (حلبە)ش هەیە، کە بەکار دەهێنرێت وەك بەهارات بۆ خۆشکردنی تامی خواردن. ئەم حولبەیە بێ زیانەو بەشێوەیەکی گشتی سوودمەندەو هیچ گرفتێك‌و زیانێکی نیە بۆ ئەوانەی بەکاری دەهێنن، ئەوەندە نەبێت ئەوکەسەی کە بەکاری دەهێنێت بۆنێکی تیژ لەگەڵ ئارەق کردنیا بڵاو دەبێتەوە. لێکۆڵینەوەیەکی زۆرکراوە لەسەر ئەم ڕووەکەو دەرکەوتووە کاریگەرییەکی تەواوی هەیە لەسەر دابەزینی شەکرە لە خوێنداو لە زۆر وڵاتیشدا بەکار دەهێنرێت بۆ ئەم مەبەستەو بەزۆریش تۆوەکە دەهاڕرێت‌و یەکسەر دەخورێت، یا دەکرێت بەحەلواو تێکەڵ دەکرێت لەگەڵ کەمێك ئاردو هەندێك شەکر یا شەکری دەستکرد، بۆ ئەوەی تامەکەی ناخۆش نەبێت لێکۆڵەرەوەکان بۆیان دەرکەوتووە کە کاریگەری تۆوی (حولبە) روون‌و ئاشکرایە کاتێك کە ڕێژەی شەکری ناوخوێن زۆر بەرز نەبێت، چونکە ئەگەر ڕێژەکە زۆربێت ئەوە کاریگەری ئەوەندە نابێت، ئەمەش مانای ئەوەیە ئەم دەرمانە کار دەکاتە سەر چالاککردنی شانەکانی (بیتا)و هانیان دەدات بۆ بەرهەم هێنانی زیاتری هۆرمۆنی ئنسوڵین، لەبەرئەوە ئەم دەرمانە بێ سوودە بۆ ئەو نەخۆشانەی شەکرەکەیان بەرزە، هەروەها حولبە ریشالی زۆری تێدایە‌و دەرمانێکی زۆر کارایە بۆ سك نەرم بوون‌و دەتوانرێت ڕۆژانە سەد گرامی لێ بخورێت بێ ئەوەی مەترسی هیچ زیانێکی لێ بکرێت هەر لەنێو ئەو دەرمانە لەڕووەك دروستکراوەکاندا (بڵالووك)؟ هەیە کە پێشی دەگوترێت تریی دارستانەکان، یا (تووی شین) وەك ئەوروپییەکان دەڵێن، ئەم ڕووەکە (کرۆمیوم)ی تێدایەو ئەمیش یارمەتی دەرە بۆ سوتان‌و گۆڕینی کلوکۆز لە خوێنداو هەروەها یارمەتی ئنسوڵین دەدات لە ئەرکەکانیدا. هەندێك لێکۆڵینەوە گەیشتووەتە ئەو ئەنجامەی کە ئەگەر گەڵاکەی بکوترێت‌و ئاوەکەی بخورێتەوە، ڕێژەی شەکرو (سیانەی گلیسرول) لە خوێندا کەم دەکاتەوە، هەروەها خواردنی بەرەکەی کە تامێکی خۆشی هەیە سوودی هەیە بۆ چالاککرنی بەرگری لەشی مرۆڤ‌و ڕێگا لە هەندێك شت دەگرێت، کە دەبنە هۆی پیربوونی شانەکانی لەش، بەڵام ئەگەر بڕێکی زۆری لێ

بخورێت زیان دەگەیەنێت بە مرۆڤ و دەبێتە هۆی کەم خوێنی و دابەزینی کێش و تورەیی و شتی

دیش. ئەم رووەکە هێشتا پێویستی بە لێکۆڵینەوەی زیاتر هەیە بۆ دیاریکردنی بری خواردنەکەی بۆ ئەوەی کاریگەری پێویستی هەبێت.

بەم دواییە هەوالێك بڵاوکرایەوە، کە یەکێك لە مامۆستایانی کۆلیژی زانستی زانکۆی ئەمارات سەرقالی لێکۆڵینەوەیەکە دەربارەی تۆوی (خەردەل) و ئەنجامە سەرەتاییەکانی ئەو لێکۆڵینەوەیەش دەری خستووە کە ئەو تۆوە کاریگەرییەکی گەورەی هەیە بۆ دابەزاندنی ریژەی شەکر لە خوێنداو ئیمەش چاوەریی زانیاری زیاترین لەو بارەیەوە.

قسەکردن لەسەر چارەکردنی شەکرە بەروەك، رامان دەکیشیت بۆ باسکردنی چەند چارەسەرکردنیکی دیکەی ئەم نەخۆشییە، جگە لەچارەکردنی ئاسایی پزیشکی وەك چارەکردن بە چارەسەری سروشتی و چارەکردنی دەرزی ئاژن لەسەر شێوازی چینی‌یەکان و چەند جۆرە چارەسەریکی دی، ئەمەش بابەتیکی گرنگە، چونکە پزیشکەکان زۆر جارو لەناکاودا رووبەرووی ئارەزووی نەخۆشەکانیان دەبنەوە کە داوای چارەسەرکردنی نائاساییان لیدەکەن و لیکۆڵینەوەکانیش ئاماژەبەوە دەکەن بەوەی کە لە ٢٥٪ی نەخۆشەکان پەنادەبەنەبەر چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانیان بەروەك و گژوگیا، ئیتر ئەمە پیش ئەوەی سەردانی دکتۆر بکەن و دەرمانیان بۆ بنووسن یا پاش ئەوە.

دوکتور (ئەبوتەها) دەلیت، پەنابردن بۆ ئەم جۆرە چارەسەرکردنە نائاسایی و ملیلیانە لە جیهاندا بڵاوبوەتەوە، لەگەڵ ئەوەدا کە ئەم جۆرە چارەکردنە پشت نابەستیت بە زانستەوەو هیچ جۆرە لیکدانەوەو راڤەکردنیکی نیە. لەیەکیك لە لیکۆڵینەوەکاندا هاتوە کە ریژەی ئەو نەخۆشانەی ئەم ریگایە دەگرنە بەر لە جیهاندا لە ماوەی ساڵانی ١٩٩٠ تا ١٩٩٧ لە ٣٩٪ و زیادی کردووە بۆ لە ٤٧٪ و لە ٧٣٪ نەخۆشەکان لەماوەیەکی ئەو نەخۆشییەیاندا ئەم ریگایەیان گرتوەتەبەر.

*شیلەی هەرمێ
*گرنج= نتوء

سەرچاوە:
الاتحاد الاماراتی

کۆمپانیایەکی بەریتانی تۆویکی بۆماوەیی چاککراو بەریگەیەکی هەڵە دابەشدەکات:

کۆمپانیایەکی بەریتانی، کە دابەشکردنی تۆوی کشتوکاڵی لە ئەوروپا دا ئەنجامدەدات، دانی بەوەدا ناوە کە بەریگەیەکی هەڵە تۆوی بۆماوەیی چاککراوی تۆوی ئاسایی تیکەڵ کردوە، پاشان ئەم تۆوانەی ناردوە بۆ ئەوەی لە کشتوکاڵدا بەکاربهینریت ئەم تۆوە تۆوی رووەکی شیلمە، کە رووەکیکە لە هۆزی خەردەلیەکان و وەك ئالفیك بۆ ئاژەڵ بەکاردەهینریت و رۆن زەیتی لیدەردەهینریت.

ئەم تووانەش تاقی کردنەوەی لەسەر ئەنجامدرابوو چاوەروانی بریاری حکومەتی بەریتانی دەکرد، دەربارەی ئەوەی، کە ئایا پێویستی دانانی یاسای مەسەلەی خواردەمەنی بۆماوەیی چاککراو دەکات.

کۆمپانیای ئەدفانتای تۆو ووتی: بریك لە تۆوی بەهەڵە تیکەڵکراو، نیردراوە بۆ کریارەکانی بەریتانیاو فەرەنساو ئەلمانیاو سوید، وتی: ئیستا لە ریگەی کریارەکانی‌یەوە بەدوای ئەوانەدا دەکەرین، کە ئەم تۆوانەیان لەووڵاتانی تردا چاندبیت.

***

بەهیزکردنی یادەوەری بەجینەکانی مشك

تیمیك لە زانا بەریتانییەکان وتیان: کە جینیکیان لەمشکدا دۆزیوەتەوە، کەریگە بەچاککردنی یادەوەری مرۆڤ دەدات. تویژەرەوەکان لەیەکیك لە زانکۆکانی لەندەنەوە رونیان کردەوە، کە ئەو جینەی لەم دواییەدا دۆزیویانەتەوە یارمەتی مشکە بچووکەکان دەدات بۆ ئەوەی فیربن.

لەهەمان کاتدا ئاماژەیان بەوەدا، کە ئەم جینە دەبیتە هۆی ونکردنی یادەوەری لەمشکدا کاتیك کە دەچیتە تەمەنەوە. دریژەیان پیداو وتیان، هەمان جین لەلای مرۆڤ هەیە کە سیفەتەکانیان هاوچەشنە.

ئیستا تویژەرەکان نیازیان وایە کە دەرمانیك بەرهەم بینن، بەبێ ئەوەی کە ئەم جینە کاریگەری لەسەر ئەوکەسانە هەبیت کە بەتەمەنن، بەمەش یادەوەرییان دەپاریزیت. هەوالبەریکمان لەکاروبارە زانستیەکانەوە، دەلیت لەگەڵ ئەوەی کە ئەم دۆزینەوەیە هیوای زۆری هەیە، بەڵام دروستکردنی دەرمانیکی وشیار کەرەوەی یادەوەری هیشتا ماوەیەکی زۆری ماوە.

Internet تارا عبدالله

لە جەستەدا بەرد هەیە تەنها ئاو تێکیدەشکێنێت

زانا جەزا

پێدەچێت بەرد سەردانی گورچیلە بکات و وەك میوانێکی هەمیشەیی تایدا بمێنێتەوە. لەوانەشە ئەو سەردانە دۆستانەبێت، ئەگەر بەردەکە (بێدەنگ) بێت و نەبێتە مایەی هەراسانی، بەشێوەیەك کە گورچیلە بەرگەی بگرێت وەکو ئەوەی هیچ ڕووینەدابێت. بەڵام زۆر بەداخەوە هەموو کاتێك ئەوە ڕوونادات، چونکە لەوانەیە بەردەکە ببێتە (تیرۆریست) و ئازارێکی لەڕادەبەدەر بۆ خاوەن گورچیلە دروست بکات.

ئاشکرایە تووشبوون بە بەردی گورچیلە کێشەیەکی بڵاوەو ئەگەری تووشبوونی پیاوان بەو کێشەیە بەڕێژەی ٣ تا ٤ جار لە ژنان زیاترە. بۆ نموونەش بەپێی سەرژمێرییەکی ویلایەتە یەکگرتووەکان بەردی گورچیلە دوچاری زیاتر لە (١٠٪)ی پیاوان دەبێت. دەردێکی ترسناکیشەو ئەگەر پشتگوێ بخرێت، کاردانەوەی زۆر مەترسیداری دەبێت.

لەوانەیە بەردی گورچیلە ساف و بێگەردبێت، یان پێچاوپێچ و پڕ بەرزی و نوکی تیژبێت. ڕەنگەکەشی سەوز یان خۆڵەمێشییەکی مەیلەو سوور دەبێت. ڕێك دەکەوێت هەندێکیان گەورەبن و هەندێکیشیان بچووکبن. بەڵام زۆربەیان لە جۆری دووهەمن و لەخۆوەو بەبێ بەکارهێنانی چارەسەرێکی تایبەتی نامێنێت.

ئەگەر لە پێکهاتەی بەردەکە وردبینەوە، دەبینین لە نیشتنی ژمارەیەك بلووری کانزایی پێکدێت، کە لە کلس و ئۆگزالەیت و فۆسفەیت ترشەڵۆکی میز پێکهاتوون. هەموو ئەو ڕەگەزانەش بەشێوەیەکی تەواوە لە میزدا هەن. بەڵام بەهۆی بارودۆخێکی دیاریکراوەوە دەست بەیەکگرتن دەکەن و وردە وردە کەڵەکە دەبن و لە کۆتاییشدا ئەوە پێکدەهێنن کەپێی دەوترێت بەردی گورچیلە. پشکنینی کیمیایی بۆمیز زۆربەی کات یارمەتی پزیشك دەدات، تا لەو میکانیزمە تێبگات کە بەردەکەی پێ دروستبووە. لە هەندێك حاڵەتی دیاریکراویشدا دەتوانرێت چارەسەری گونجاو دەستنیشان بکرێت.

بنەمای سەرەکی خۆ پاراستن لە تووشبوون بە بەردی گورچیلە، یان ڕێگرتن لە سەر لەنوێ دروستبوونەوەی بریتیە لە خواردنەوەی بڕی پێویست و باشی ئاو. چونکە ئاو ڕۆڵێکی پۆزەتیڤ لە ڕێنەدان بەنیشتنی بلوورەکان و کەڵەکەبوونیاندا دەبینێت.

ژمارەیەك توێژەری ئەندەنووسی بۆ ڕێگرتن لە دروستبوونی بەرد لە گورچیلەدا ئامۆژگاری خواردنەوی شەربەتی لیم (جۆرێکە لە لیمۆ) دەکەن. لەبەر ئەوەی لیم مادەی (ستریت)ی زۆر تێدایە، کە ڕێڕەوەکانی میز ترشەڵۆك دەکات و لە ئاکامیشدا ڕی لە نیشتن و کەڵەکەبوونی گەردیلەکانی کلس دەگرێت و ناهێڵێت بەرد پێکبێت.

توێژینەوەکانیش ڕوونیانکردەوە کە خواردنەوەی شەربەتی لیم زۆر کارایە، تەنانەت بۆ ئەو کەسانەی پێشتر دوچاری بەردی گورچیلە بوون و ناهێڵێت سەرلەنوێ بەردەکە دروستببێتەوە. ئەوەی لێرەدا جێی ئاماژەیە ئەوەیە کەلیم دەوڵەمەندترین جۆری ترشەمەنییەکانە لە مادەی (ستریت)داو دوای ئەویش لیمۆو پرتەقاڵ و مەندەرین دێن.

پێویستە لەسەر ئەو کەسانەی دوچاری بەردی ئۆگزالەیت بوون خۆیان لە خواردنی شلیك و ئەو بەرهەمانەی شلیکی تێدایە دوور بگرن. ڕاستە شلیك ڕێڕەوەکانی میز لە هەوکردنە ڤایرۆسییەکان دەپارێزێت، بەڵام زاناکانی زانکۆی ستانفۆردی ئەمەریکی ئامۆژگاری دەکەن کە خۆ لەشلیك بپارێزرێت، چونکە لە ئۆگزالاتدا دەوڵەمەندە، کە لەگەڵ کلسدا یەکدەگرێت و هەوێنێکی نموونەیی بۆ پێکهاتنی بەرد پێکدەهێنن.

لەم چوارچێوەیەشدا لێکۆڵینەوەیەك لەسەر ژمارەیەك ژن و پیاو کراوەو بۆماوەی هەفتەیەك بەشێوەیەکی چڕو پڕ مادەی شلیکیان دراوەتێ لەئەنجامیشدا شیکردنەوە تاقیگەییەکان دەریانخست کە ڕێژەی چڕی ئۆگزالەیتی کلس لە میزدا (٤٣٪) بەرز بووەتەوە.

بۆ ئەو کەسانەش کە دەزانن لەشیان ئامادەیی دروستکردنی بەردی تیادایە، دەبێت جگە لە شلیك، خۆیان لە خواردنی پاقلەی (سۆیا)ش بەدووربگرن. ڕاستە سۆیاش سوودی زۆری هەیە، بەڵام زۆر خواردنی بەداوایەکی کراوە بۆ تووشبوون بەبەردی گورچیلە دادەنرێت. لەجۆرە بازرگانیەکانیدا بڕی ئۆگزالەیت زۆر زیاترە لەو ئاستەی بۆ تووشبووان بەبەرد ڕێگەی پێدەدرێت. تەنانەت لە هەندێك جۆردا ئاستی ئۆگزالەیت (٥٠) هێندە ئەو ئاستەیە کە ڕێپێدراوە.

لە کۆتایشدا پێویستە لەسەر تووشبووان بەبەردی گورچیلەو ئەوانەش کە تووشنەبوون ئاگاداری چۆنێتی نووستنیان بن، چونکە پێدەچێت کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆی هەبێت بۆ دروستبوونی بەرد.

ئەوەش بۆچوونی هەندێك لە زاناکانە، کە پێیان وایە نووستنی بەردەوام لەسەر یەك لا ڕێگە بۆ دروستبوونی بەرد خۆش دەکات.

لە لێکۆڵینەوەیەکیشدا کە زیاتر لەسەد کەسی تووشبوو بەبەردی گورچیلەی گرتەوە، لێکۆڵەرەکان تێبینی ئەوەیان کرد کە سێ لەسەر چواری تووشبووەکان لەو لایەدا بەردیان هەیە، کە بە بەردەوامی لەسەری دەخەون.

الوسط / ٥١٤

پێگەی پیاز

لەبەروبومە کشتوکاڵییەکاندا

سۆزان جەمال

پیــاز Onionیەکیکــە لەبەروبومــەکانی خــیزانی زەنبەقییەکان Liliaceae کە خیزانیکی بەرفراوانە و زیاتر لە ٩٠ رەگـەزی رووەکـی و ١٢٠٠ جـۆری لـە خۆگرتـووەو نـاوە زانستییەکەی (Allium cepa)یە، ژمارەیەکی زۆریان رووەکـی جوانکارییڕو لە باخچەکاندا دەروینرین، یەکیکە لەو بەروبومە رووەکییانەی بایەخ و پیگەی تایبەتی لەهــەموو شــوینەکانی ســەر رووی زەویدا هەیـە، لـەکۆنداو لەسـەردەمی فیرعەونــەکاندا لەتەنیشــت لاشــەو شەکراوەکاندا دانراوە چونکە بروایان وابووە بۆنـی پیـاز یارمـەتی دوبـارە هەناسەدان و زیندوبوونەوەیان دەدات، تەنانـەت سویندیشــیان پیخــواردوو ئــەوەندە لــەلایان پــیرۆزبووە، لەسـەردەمی هاوچەرخیشـدا لـەرووی بــەکارهینانی پزیشــکی و بــەهای خۆراکییـەوە ژمارەیـەك تویژینـەوەی لەســەر کـراوەو سـودو بـەکارهینانی دۆزراوەتـەوەو یەکیکـە لـەو بەروبومــە رووەکیانەی ئیستا، کە لە زانستی پزیشکی رووەکیدا، کە بە پزیشــکی جیگــرەوە (ئەلتــەرناتیف) نــاو دەبریــت بەکاردەهینریت.

***چۆنیتی زۆرکردنی رووەکی پیاز:**

پیاز لەسـەرەتادا بـەتۆو بەشیوەیەکی چر لەشـەتلگەکاندا دەرویــنریت و دوایــش بــۆ کیلگــە هەمیشــەییەکان دەگویزریتــەوە، لــە قۆناغی سەرەتادا رووەکەکـە پیویسـتی بـە خزمـەت و ئاگـاداری هەیـە تـاکو پیدەگات و دەبیتە سـەلك کـە قـەبارەیان پچوکــە چونکــە کیبرکییــەکی زۆر لـەنیوانیاندا دروسـت دەبیـت بـەهۆی چرییانەوە لەکاتی چاندندا کەیەك دۆنم پیویسـتی بە (٧٥) هـەزار شـەتڵ هەیـەو ئەمـەش لـە چاندنی (٢-٣) کگـم لـەتۆو بەرهـەم دیـت بـەلام پیویسـتە تەمـەنی تۆوەکـان لەسـالیك تیپـەری نـەکردبیت چونکـە بەتیپـەربوونی کـات چـالاکی لەدەسـت دەدات و باشـترین کـاتیش بـۆ

چاندنی میوەی مانگی ئاب تاکو نیوەی مانگی ئەیلولە بۆ ئـەوەی شـەتڵەکان بەکـەڵکی گواسـتنەوە بێـن بـۆ زەوییـە هەمیشـەییەکان لەکۆتایی تشرینی یەکـەمو نیوەی تشـرینی دووەم. هەروەها پێویستە زەوییەکەی زۆر بە باشی بکێڵرێت پەینی خۆماڵی پێوە بکرێتو ئینجا تۆوەکان پەرش بکرێتەوە یان بەشێوەی هێڵ هێڵ بچێنرێت بەمەرجێك بەدوری ١٥-٢٠ سم لەیەکترییەوە دوربن.

باشترین بارودۆخی چاندنی پیاز:

فاکتــەرەکانی ئــاو و هـــەوا کاردەکــەن سەرگەشــەی رووەکـەکانی پیـاز دروسـت بوونـی سـەلکەکانو گرنگـترین فاکتـەریش پلـەی گەرمییـەو درێـژەی مـاوەی ڕوناکییـە کـە پەیوەندییەکی راستەوانەی لەگەڵ دروستبوونی سەلکەکانی پیـاز بەشـێوەیەکی بـاش هەیـە پلـەی گـەرمی بـەرز (٢١,١-٢٦,٦) پلــەی ســەدی دەبێتــە هــۆی خــێرا دروســتبوونی سەلکەکان بە بەراوردکردن لەگەڵ پلە گەرمییەنزمـەکان (١٠-١٥,٥) پلەی سەدی.

پیکهاتەکانی پیاز

مـادە شـەکرییەکان بـەریژەی ٨-١٤٪ وەك: سـوکەرۆزو فرەکتـۆزو مـالتۆزو ئینولـینو ١,٥-٢٪ پرۆتـینو ژمارەیـەك ڤیتـامینی تیدایـە وەك (A، B1، B2، C) هـەروەها سـۆدیۆمو پۆتاسیۆمو فۆسفاتی کلسو نیتراتی کلسو ئاسـنو یـۆدی تیدایە. گەڵاو سەلکەکانی بەریژەی (٠,١٢-٠,١٦) رونی خیرا فری تیدایە، گۆگردی بەشیوەی Disulphate تیدایـەو بـۆنو تـامی جیـاوازی بـەپیاز بەخشـیوە، هـەروەها پیکهاتەیـەکی دیکـەی تیـادا دۆزراوەتـەوە کـە کاریگەرییـەکی بکـوژی بـۆ بـەکتریای staphylococus هەیـە، جگـە لـەوەی کـە ترشـی فۆسفۆریكو (گلوکولینین)ی تیادایە.

بەکارهینانەکانی:

لەرووی بەکارهینانی دەرەوە بۆ زۆر مەبەست بـەکاردیت چونکـە نەرمکەرەوەیـەو یارمـەتیدەرە بۆ دەرکردنـی بریـنو زیپکەو پاککەرەوەیەو هیمنکەرەوەی ئازارە، بۆ سوتاندنەوەو رومـاتیزمو کەمکردنـەوەی ئـازاری لاسەریەشـە هـەروەها بـۆ گرفتـەکانی میزکردن بەکاردیت. بەشیوەیەك ماددەی پیـازی پیشاو دەخریتە ناوچەی خوارسك، بۆ چارەسـەری پیوەدانـی میـژووش لـەدوای لابردنـی جزوەکـەی شـوینەکە بۆمـاوەی نیوخولەك- تاخولەکیك بەپارچەیەك پیاز پاك دەکریتـەوە، بۆ دەرکردنـی مـادەی پیسـی کۆبـۆوە لـەناو بریـنو دومـەڵ مایەسیریدا کەمادەی پیـازی برژاو بەگـەرمی دەخریتـە سـەر شوینەکە تاکو برینەکە پیدەگات وپیسەکەی لی دەردیت، لە کاتی قلیشاویو روشاوی پیستیشدا کەماددەی ئاوگی پیاز دەخریتە سەر ئەو شوینە، هەروەها بۆ چارەسـەری سوتانو برینــداری پـــەردە تەنکـــەکانی نیـــوان گـــەڵاکانی لەیـــەك جیادەکریتەوەو دەخریتە سەر ناوچەکە پاشان بەپارچەیەك شاشی پاك دەبەسـتریت، بـەڵام بـۆ کالکردنـەوەی ئـەو خالـە قاوەییـە باوانـەی پیـی دەوتریـت نـەمش پیازەکـە لەسـرکە هەلدەکیشـریتو دەهیـنریت بەسـەر پیسـتەکەدا. پیـاز بـۆ دروخستنەوەی میژووش بەسودەو بۆ ئەم مەبەستە پیازەکە دووکـەرت دەکریـتو لـەنزیك شـوینی نوسـتن دادەنریـت، هـەرچی بەکارهینانـە ناوەکییەکانیـەتی بـۆ زۆر مەبەسـتی نەخۆشیو پاراستنی دروستی بەکاردیت وەك دروستکردنی گیراوەیەك لەبری ئاوگی ١٦٠گرام پیاز لەگەڵ بریك ئەلکحول ٧٠٪ بۆ دەست کەوتنی یەك لیتر لەم گیراوەیەو لەم بارانـەدا بەسود دەبیت: لاوازیو خاوبوونەوەی ریخۆلەکان، هەوکردنی ریخۆلـــە ئەســـتورە، بـــەرز بوونـــەوەی پالـــە پەســـتۆی خوینبـــەرەکانو ســـنگەکوژێ، هـــەروەها روســـیەکان بـــۆ بـەرگریکردن لەسـەرماو ئـەنفلونزا بـەکاریدەهینن. هـەروەها دەرکـەوتووە پیـاز کاریگەرییـەکی هاوشـیوەی ئینسـۆلینە لەدابەزینی ریژەی شەکر لە خویندا چونکە مادەی گلوکونینی تیدایە، بۆیـە ئـەو کەسـانەی کـە نەخۆشـی شـەکرەیان هەیـە پیویستە رۆژانە بەبەردەوامی پیاز بخۆن هەروەها پیاز ئەو ئەنزیمانەی تیدایە کە یارمەتی نەشکاندنی ئنسۆلین دەداتو پاریزگـــاری چالاکییەکـــەی لەلەشـــدا دەکـــات هـــەروەها بەهیزکـەریکی سیکسـیە چونکـە ئەومادانـــەی تیدایـــە کـــە هاوشـــیوەی هۆرمۆنـــی نیرینـــەن (Testosteron) یارمـــەتی نوسـتن دەدات بـۆ ئەوکەسـانەی توشـی کەمخـەوی دەبـن، هـەروەها لە چارەسـەری هـەوی سییەکانو نەخۆشی سیل دا بـــەکاردیت ئەمـــەش بـــە وردکردنـــیو دانـــانی لـــەناو پارچەشاشـیکی پـاکدا لـەناو لوتـدا بۆمـاوەی ١٥ خولـەك دادەنریـتو ئـەم کرداره رۆژێ سێ جـار دوبـاره دەکریتـەوە، بـەڵام پیویسـتە لـە هـەموو بارەکاندا پیاز لـەدوای لـەتکردنیو وردکردنـی بـۆ هـەر مەبەسـتیك بیـت راسـتەوخۆ بـەکاربیت چونکە ئەو رۆنانەی کەتیایدان زوو بەهەوادا دەرۆن. هەروەها

ئـاوگی پیـاز بـۆ بنـەبڕکردنی مشـەخۆرەکانی ریخۆڵـە بەکاردێتو لە نەخۆشییەکانی گەدەو هەوکردنی لۆزەتێنیشدا بەسودە. ئاوگەکەی بۆچارەسەری لەدەستدانی شـەفافییەتی چـاو بەکەڵکـە. بـۆ ڕەقبوونـی خوێنبـەرەکان بەتایبـەتی خوێنبەرەکانی دەماخ.

توێژینەوە نوێیەکان

پزیشـکە سویسـرییەکان لـە ژمارەیـەك توێژینـەوەدا ئاشکرایان کردووە کە دانانی یەك گرام لە هاراوی پیاز بۆ خۆراکی هەندیك لە زیندەوەران دەبیتە هۆی لەدەست نەدانی مـادەی کلسـی بـەڕیژەی ٢٠٪ بەبـەراوردکردن لەگـەڵ ئـەو گیانەوەانەی کە پیازیان نەدراوەتێ. ئەم ئەنجامە زۆر گرنگەو ئیسـتا لەهـەولی تاقیکردنـەوەدان لەسـەر مـرۆڤ، ئەگـەر ئەنجامەکان هاوجێ بوو ئەوا پیاز دەبیتە یەکیك لەهەرە مادە گرنگەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشـی داخورانـی ئیسك کـە دەبیتە میوانیکی چارەگرانی قۆناغی پیری مرۆڤ. دەبیت ئەو مادەیە چی بیت وا لە پیاز دەکات ریگە لە لەدەستدانی کلس بگریت تا ئیستا وەڵامی ئەم پرسیارە ئاشکرا نەبووە بـەڵام ئـەوەی زانـراوە پیـاز بـە دەیـەها پیکهاتـەی ئـالۆزی تیدایـە هـەروەك باسمـانکردو بـۆ بنـەبڕکردنی جۆرەهـا نەخۆشـی بەکاردیت وەك شیرپەنجەو بەرهـەنگو نەخۆشـییەکانی دڵو بۆرییەکانی خوین. لـە هۆڵـەندا تاقیکردنـەوە لەسـەر کۆمـەلیك کەسـی ئاسـایی کـراوە کـە بەشـیوەیەکی ریـكو پیـك رۆژانـە خواردنەکانیان پیازی تیدابووە، تیبینی کراوە ریـژەی مردن بـەهۆی نەخۆشـییەکانی دڵ سـێ ئـەوەندە کـەمتر بـووە بـە بـەراوردکردن لەگـەڵ کەسـانی دیکـەدا کـە پیـاز نـاخۆن، هۆیەکەشی دەگەریتەوە بۆ بوونی هەندیك پیکهاتەکە یارمەتی دابـەزینی کولیسترۆڵو نەمـەیننی خوین دەدات وەك مـادەی فلافونوئید، کە (کیریستین) یەکیکە لەپیکهاتـەکانیو بـەدوو میکـانیزمی جیـاواز توانـای پاراسـتنی دڵو بۆرییـەکانی خوینی هەیە لەیەکیك لەم دووریگایە بەم شیوەیەیە: نایـەلیت کۆلیسـترۆلی بـەد (یـان خـراپ) LDLلـە نـاو خوینبـەرەکاندا بنیشـیتو پەرەکـەکانی خویـن کۆببنـەوەو تۆپـەلی خویـن دروست بکـەن. هـەروەها پیـاز ژمارەیـەك پیکهاتـەی دیکـەی تیدایە کە بەسودو پاریزەرن بۆ مرۆڤ وەك گۆکرد کە دەبیتـە هـۆی فرمیسـك هاتنـە خـوارەوە بـەچاودا لـەکاتی پاککردنو ووردکردنیدا.

زاناکـان پییـان وایـە ئـەم پیکهاتانـە ئاسـتی کۆلیسـترۆلی بـاش HDL لـە دڵو خوینبـەرەکاندا بـەرز دەکاتـەوەو ریـژەی چەوری زیانبەخشیش وەك گلیسیریدی سیانی کەمدەکاتەوەو یارمـەتی بەشـلی هیشـتنەوەو رۆیشـتنی خویـن دەدات لـە بۆرییەکانی خویندا. بۆ کۆئەندامی هەناسەدان بەسودەو دژی کاردانـەوەی سـۆیبی ئـەم کۆئەندامەیـە کـە بـە هـۆی هەستیارەییەوە روو دەدات بەمەش نایەلیت ڕەبۆ روو بداتو ئـەو کەسـانەش کـە ڕەبـۆ (بەرهـەنگ) یـان هەیـە ئامۆژگـاری دەکریت پیاز بەکالی یان کوڵاوی بخۆن بەڵام پیویستە ئەو کەسانە ئاگـاداری ئـەوەبن بـەهیچ شـیوەیەك لەگـەڵ سـرکەدا نەیخۆن چونکە ئەنجامەکان بەتەواوەتی پیچەوانە دەکاتەوە.

بـۆ کۆئـەندامی هەرسـیش پیـاز کاریگەرییـەکی دیـاری لەدژی شیرپەنجەکانی ئەم ئەندامە هەیـەو ئەمـەش دیسانەوە هەربـەهۆی بوونـی پیکهاتـەی (کیریسـتین) وەیـە، ئـەو تاقیکردنەوە تاقیگەییانەش کە لەسەر گیانەوەران جێبەجێ کـراون ئاشـکرای دەکـەن کـە پیـاز ریگـە لەپەرەسـەندنی شـیرپەنجەی کۆلـۆن دەگریـت، لەلایـەکی دیکـەوە لیکۆلینەوەیەك لەسەر ١٢٠ هەزار کەس لە هـەردوو ڕەگەزەکە کراوە کە رۆژانە پیاز دەخۆن دەرکەوتووە کەمتر رووبەرووی شـیرپەنجەی گـەدە دەبنـەوە. هـەروەها مـادەی تیایـە کـە یارمـەتیدەرە بۆ ئەو کەسانەی بەباشی میزیـان بـۆ نـاکریت. هەروەها مەرج نییە بۆ سود وەرگرتن لە پیاز بریکی گـەورە بخوریت بـەلکو خواردنی پیازیکی قەبارە مامناوەند سـودی گەورەی هەیە کە لە ژماردن نایەت، بۆ رزگار بوونیش لـەبۆنی ناخۆشـی پیـاز دەتوانریـت بـەدوایدا کـەمیك مـەعدەنوس بخوریت کە دەبیتە هۆی نەهیشتنی بۆنی پیازەکە.

سەرچاوە:

١-د. یوسف ابو نجم، معجم النباتات الطبیة. ط١/ ١٩٩٢ لبنان-بیروت.

٢-د. طاهر نجم واخرون، ٣٣٣ سؤلا وجوابا حول نباتات الزینة والفاکهة.. ط٢/ ١٩٨٩ عراق.

٣-د. محمد العودات و د. جورج لحام، النباتات الطبیة واستعمالاتها ط٤/ ١٩٩٤ دمشق - سوریا.

٤-گۆڤاری (الوسط) ژمارە ٤٣٤ سالی ٢٠٠٠.

موعیدە لە کۆلیجی زانستی زانکۆی سلیمانی

(ئاو لەسەردەمێكی زۆر زوودا لەسەر ڕووی زەوی دەركەوتووە)

ئۆقیانوسەكان و زەپۆشی ئاسمان و كیشوەرەكان بەر لە (٤,٣ ملیار) سال لەمەوبەر بونیان هەبووە ، و چەندەها شیوە جیاجیاكانی ژیان لەناوچوون بەهۆی نەیزەكەكانەوە.

واشنتۆن لە (فرانسیس تیمان)وە

تویژینەوە نوییەكان ئەوەیان دەرخست كە ئاو لە كاتیكی زۆر زوو لەسەر رووی زەویدا دەركەوت دوای پیك هینانی هەسارەكە خۆی ، ئەمەش ئەو بیروباوەر دەگەینیت كە بارودۆخی پیك هینانی ژیان زۆر ئاسان ترو خیراترە لەوەی باسی لیدەكریت و بروامان پیی هەیە.

هەردوو تیمی لیكۆلینەوەی ئەمریكای و ئوسترالی لە تویژینەوەیەكیان دا كە پەیمانگای تویژینەوەی گەردوون ناسی سەر بە ئاژانسی گەردوون ناسی ئەمریكایی (ناسا) یە بۆی بلاوكردنەوە و ئەوەیان راگەیاند[كە زەركۆنەكان خۆیی سلیكەتی زەركۆنیومە- دەگەریتەوە بۆ ٣,٤-٤,٤ ملیار سال لە نیشتوی دەریاكانی خۆر ئاوای ئوسترالیدا] .

هەروەها ئەم خۆیی كانزایییە بچوكانە پیك دین لە كارلیكی گرانیت لەگەل ئاودا بە كۆنترین كارلیك دا دەنرین هەتاوەكو ئیستا ، ئەمەش دەبیتە بەلگە بۆ بوونی ئاو لەشیوەی شلەدا لەسەر رووی زەوی لەو قۆناغەدا ، واتە پاش پیك هاتنی لە پیش ٥٦,٤ ملیار- سال .

ئەم دۆزینەوەیەش ری خۆشكەرە بۆ گەرانەوەی پیش بینی زاناكان لەبارەی دەركەوتنی ئاو لەسەر رووی زەوی بۆ نزیكەی (٤٠٠ملیون) سال بۆ لەوەو پیش.

(ستیڤن موجیس) زانای جیولوجی لە زانكۆی (جولدر- كولورادو) ئەوەی روون كردەوە كە (ئاو لەو هەسارانە كە شیوەی زەوییان هەیە بە خیرایی شیوەی شلە وەردەگرن) هەروەها وتی (كە ئەگەرەكانی دۆزینەوەی شیوەكانی ژیان لە شوینەكانی دیكەی ئەم گەردوونەدا زیاترە).

هەروەها گەرمی زەویش دوای پیكهاتنی لە كۆبوونەوەی گازەكان و تۆزە جیاوازەكان لە سستمی خۆردا زۆر زووتر سارد بووە لەو رادەییەی كە بروا پی كراو بوو .

(ولیام بیك) لەزانكۆی (كۆلگیت) لە هاملتون رای گەیاند (كاتیك كە كیشوەرەكان پیك هاتوون ئاو زۆر زووتر دەركەوتووە و لەوانەشە چەند ئۆقیانووسیك هەبووبیت وچەندەها چەشنی ژیان لەناو چووبیت هەمووی بە هۆی نەیزەكەكانەوە بووە و هیچی لی بەجی نەماوە تەنها ئەم خوی یانە نەبیت).

هەتاوەكو ٩,٣ ملیار سال پیش ئەمرۆمان ، زەوی بەر شالاوی بارانیكی چری بەردەوامی نەیزەكەكان كەوتووە تا رادەیەك بۆتە هۆی بەهەلم بوونی ئۆقیانوسەكان و لەناو بردنی پاشماوەی هەر شوینەواریكی بونی ژیان بۆ ماوەیەكی دوور و دریژ.

كۆنترین نموونەی ناسراوی (ژیانی میكرۆبی) دۆزرابیتەوە دەگەریتەوە بۆ ٨٥,٣ ملیار سال كە لە نیشتوەكانی (گرونلاند) دا دۆزرایەوە .

ئەم دۆزینەوەیەش ریگە خۆشكەر بوو بۆ زانینی ئەوەی كە زەوی لەوكاتانەدا لە كیشوەرەكان پیك هاتبوو، لەبەرئەوەی ئەم زەركۆنانە دەگورین بۆ خوییەكان لە گرانیت دا و جەخت لە بونی ئەم جۆرە بەردانە دەكەن لە پیش ٤,٤ ملیار سالەوە (سام یورنیگ) لە پەیمانگای تەكنۆلۆژی لە (ماسا چوستس) ئەوەی راگەیاند ، وتی (لەگەل ئەوەشدا كە هیچ بەردیك نەدۆزراوەتەوە بەم كۆنییە لەبەرئەوەی یان توشی داخوران بووە یان خولی خۆی تەواو كردووە لە سروشت دا).

موجسیس پیوابوو كە گومان لەوەدانییە ((ئۆقیانووسەكان و بەرگی دەرەوەی گۆی زەوی و كیشوەرەكان لە پیش ٣,٤ ملیار سالەوە هەبن)).

شادمان . Internet

کۆئەندامی زاوزێی نێری مرۆڤ
Male Reproductive System

پەرچڤەی: دانا محمد

کۆئەندامی زاوزێی نێری مرۆڤ دەکرێت بەسێ بەشی سەرەکیەوە:

أ–ئەندامە سەرەکیەکان: کە بریتین لە جوتەگون‌و بەرپرسی دروستکردنی توخمەخانەکانی نێرن. سەرەڕای دەردانی هۆرمۆنە سێکسیەکان کە بەرپرسی گەشەی ئەندامەکانی دیکەی زاوزێن‌و دەرخستنی سیفەتە توخمیە دوەمیەکانیش لەنێردا.

ب–جۆگە گوێزەرەوەکان: بریتین لە جۆگەڕێکەکان لەوانە جۆگە دەرچوەکان‌و بوربوخ‌و تۆواوە جۆگەو جۆگەی هاوێژەرو و میزەڕۆ.

ج–ڕژێنەکان: بریتین لە تۆواوە چیکڵدانەو پرۆستات‌و کۆپەر.

گونەکان: Testes:

گونەکان دوو ئەندامی هەرە سەرەکی نێرن، کەتیایاندا تۆو هۆرمۆنەکانی نێر دروست دەبن.

گونەکان دەکەونە ناو تورەکەیەکی پێستییەوە پێی دەوترێت تورەکەی گون Scrotum لەنێوان‌و بەردەم هەردووڕاندا.

مرۆڤ لە سەرەتایی کۆرپەلەییدا توخمێکی دیاریکراوی نیە، چونکە ئەندامە سێکسیە یەکەمەکانی، گون بن یا هێلکەدان، لەناو هەناوی لەشدا، لەشوێنێك کە نزیکە بەشوێنی دروستبوونی گورچیلەدا دروست دەبن، لەپاشدا دادەبەزنە شوێنەکەی خۆیانەوە لەمێدا. هەردوو هێلکەدان دادەبەزن بۆ ئەوەی بچنە بەشی حەوزی ناو هەناوی سکەوە، و لە نێریشدا گونەکان بەرەو دەرەوەی لەش دەچن بۆ ناوتورەکەی گون.

درێژی گون لەکەسێکی پێگەیشتوودا دەگاتە نزیکەی ٤سم، هەروەها درێژییەکەی لە پێشەوە نزیکەی (٢,٥سم)ە، کەمێك لەمەش

کەمتر لەلایەکەوە بۆ لاکەی دی، لەگەڵ ئەوەی قەبارەی گون بەگشتی لەکەسیکەوە بۆ یەکیکی دی جیاوازە، بەڵام لە سەرەتادا بچوکن و لە پاشداو لەکاتی بالقبووندا گەورە دەبن، لە پاشتریشدا کە مرۆڤ بەساڵدا دەچیت. دیسانەوە قەبارەیان بچکوك دەبیتەوە.

گون تارادەیەك شیوەی گۆیی یا هیلکەییە گونی چەپ تارادەیەك لەگونی راست شۆرتر دەبیتەوە، بەڵام لەو کەسانەی چەپەن گونی راستیان زۆرتر شۆر دەبیتەوە، چونکە دەرکەوتووە ئەم سیفەتە پەیوەندییەکی راستەوخۆی بە دەستەوە هەیە (Handedness). کیشی گون نزیکەی ٥-٧ گرام دەبیت.

هەرگونیك بە بەرگیکی دەرەکی داپۆشراوە پیی دەلین زیی پەردە Tunica Vaginalis کە بە شیکە لە میزوسلیۆم Mesothelum کە ناو پۆشی هەموو بۆشایی سکی کردووە، و هەرئەویشە کە لە کاتی دابەزینی گوندا لەگەلیدا شۆردەبیتەوە بۆ ناو تورەکەی گون.

لەرووی ناوەوەی ئەم بەرگەوە، چینیکی شانەیی ریشالی هەیە پیی دەوتریت پەردە سپی Tunica albuginea کە لە روکاری ناوەوە ئەستورتر دەبیت و گون بەهۆی بەستەرە شانەیەکەوە بۆ نزیکەی ٢٥٠ پلەی جیا دابەش دەبیت، هەر یەکەیان تۆواوە بۆریچکەیەکی Seminiferous تیدایە، هەموو ئەم تۆواوە بوریچکانە لەپاشدا دەنوسین بە جۆگەیەکی ریکەوە کە بەرەو لای ناوەوەی لەش دەرواتو دەنوسیت بە تۆریك بۆریچکەوە پیان دەوتریت پرچە بۆریچکە rete tubules، یا بوریچکە دەرچوەکان.

تۆواوە بۆریچکەکان دوو جۆر خانەیان تیدایە کە بریتین لە :

أ-خانەی سرتۆلی Sertoli cells: کە خانەی ستونی ناوك هیلکەیین، دەردراوەکانیان دەبنە خۆراکی ئەو تۆوانەی پەیدا دەبن.

ب-خانەی دروستکەری تۆو Spermatognic cells:

ئەم خانانە بەشیوەی چەند چینیك دروست دەبن، کە قۆناغەکانی گەشەی تۆو پیکدەهینن، واتە لەم خانانەوە تۆو بەچەند قۆناغیکدا دروست دەبن. کە لە دەرەوە بۆ ناوەوە بریتین لە تۆو پیکهینەرەکان (دروست کەری تۆو- Spermatogonia)، تۆوە خانەی یەکەمی Primary spermatocyte، تۆوەخانەی دووەمی Secondary spermatocyte و ئەرۆمە تۆوەکان spermatids، لەپاشدا تۆوە دەرچوەکان Sperms لەنیوان تۆواوە بۆریچکەکاندا، کۆمەلەخانەیەکی تیدایە پیان دەوتریت: نیوانە خانەی لایدك Leidig cells کە هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن Testosterone (گونە هۆرمۆن-نیرە هۆرمۆن) دەریژن، کاریکی سەرەکییان لە دەرکەوتنی سیفەتە دووەمیەکانی نیردا هەیە.

جۆگە گویزەرەوەکان :

تۆواوە بۆریچکەکان لە پلەکاندا، هەموو دەنوسین بەچەند بۆریچکەیەکی ریکەوە، کە ئەوانیش دەنوسین بە تۆریك لە پرچە بۆریچکەکە، یا جۆگەلە دەرچوەکانەوە Efferent

ductules کـــــــــه ژمارەیـــان بـــۆ هـــەر گونێك نزیكەی ١٥-١٦ دەبێـــت، ئـــەم بۆریچكانە تۆوەكـان بەرەو بریخ دەبەن.

بریـــــــــخ Epididyymis:

بریخ بریتیـە لـە پێكهاتوویـــــــەكی بۆریچكــــەی كـــە بەبەشـــــی دواوەی گونـــەوە نوســـاوە، لەبەشێكی سەرەوە پێكـهاتوە پێـی دەڵێـن سـەر Head or coput و لـە ڕێگـای تەنیكـەوە Body نوســاوە بەبەشـی خـوارەوە كـەپێی دەڵێـن كلـك Tailor cauda درێژییەكەشـی نزیكەی ٥سم دەبێت.

بۆریە دەرچوەكان تۆوەكان دەگەیـەنن بـە بریـخ. كـە وەك جۆگەیـەكی پێچخـواردوی تـاك Single convoluted duct دەردەكـەوێت، و كۆتاییەكـەی دەگـات بـە لولـەی گوێـزەرەوە Vas deferens.

كلكـی بریـخ وەك كۆگـەی تۆوەكـان وایـە. لـە بەرئـەوە نەبوونی كلك یا گیرانی دەبێتە هۆی نەڕۆیشتنی تۆوەكانو بەو حالەتەش دەلین بێ تۆوی Azoospermia.

لولەی گوێزەرەوە، كە بە بەشی كلكی بریخەوە دەنوسێت و لـە تورەكـەی گونـەوە دێتـە دەرەوەو بەپشـت مـیزەڵدانـدا دەڕواتو دەنوسێت بە تۆواوە چیكلدانەوە.

تۆواوە چیكلدانە Seminal Vesicles:

كۆئەندامی زاوزیی نێر، جوتێك تۆواوە چیكلدانەی هەیە كـە بـە بەشـی بنـەوەی پشـتی میزەڵدانـەوە نوســاوە، و ڕاستەوخۆ دەكەوێتە نێوان ئەو و ڕیكەوە (Rectum).

چیكلدانـەكان لەبەشـی سـەرەوەیاندا لـە یـەكتری دوورن، بەڵام لەبەشی خوارەوەدا زۆربەیەكەوە نوساون.

لە مرۆڤـدا ئـەم چیكلدانانـە پـان بـوەوەو بچوكـن، ئەگـەر بـەراورد كـران بـە هـەندێك گیانـەوەری وەك: مشـكو بـەراز، كەتیایاندا تارادەیەك گەورەن. هەندێك شیردەری دیكەش ئەم چیكلدانانەیان نیە وەك: كەنغەرو زۆربەی گیانەوەرە گۆشت خۆرەكان (Camivorous).

ئەو شلەیەی كە چیكلدانەكان دەیرێژن ڕێژەیـەكی زۆری تـۆواوە پلازمـای تێدایـە. ئـەم چیكلدانانـە تـۆو كۆناكەنـەوە هـەروەك لـە مـەوپێش وا دەزانـرا. بـەڵام شـەكری فرەكتـۆز Fructose دەرێـژن كـە دەبێتـە خـۆراك بـۆ تۆوەكانو ووزەیـان دەداتـێ. لەبەرئـەوەی ئـەم چیكلدانانـە ڕاسـتەوخۆ لەبـەردەم ڕیكـەدان، بۆیـە كـرداری دەرهاویشـتن (defication) زۆر جـار دەبێتـە هـۆی پەسـتان خسـتنە ئـەم چیكلدانانـە دەبێتـە هـۆی دەردانـی دەردراوەكانیـان، بـەڵام ئـەم كـردارە تـا ڕادەیـەك دەگمەنـە، چونكـە ئـەم چیكلدانانـەو زۆرتـر لـە میزەڵدانـەوە نزیكن وەك لە ڕیكە، بەڵام زۆرتر لەوكەسانەدا ڕوودەدات كە چیكلدانەكانیان پڕە. كۆتایی هـەر دو چیكلدانەكان لـەڕێگای هـەردوو لولـەی گوێـزەرەوە دەبنـە یـەك و هـاوێژە جۆگـە پێكدەهێنن كە بە میزەڕۆدا دەكرێنەوە.

پرۆستات Prostate:

تۆژینـــەوەكان نیشـــانیانداوە، كـــە ڕژێنـــی پرۆســـتات بایـەخێكی زۆر گـەورەی لـەژیاندا هەیـە، و هـەرتێكچونێكی تێدا ڕوودەدات بەتایبـەتی لـە دوای پـەنجا سـاڵیەوە، دەبێتـە هۆی تێكدانی ژیانی مرۆڤەكە، لەبەر ئەوە تارادەیەك بەدرێژی باسی ئەم ڕژێنە دەكەین:

پرۆستات لەدووبەشی سەرەكی پێكدێت، بەشی یەكەمیان كـەپێی دەوترێـت ڕژێنەبـەش Glandularو بەشـی دووەمیـان پێی دەوترێت ڕیشاڵە ماسولكەیی Fibromuscular.

ڕژێنەبەش بەهۆی كاری هۆرمۆنەكانی نێرەوە كار دەكات. ئەم بەشە شلەیەكی ڕون دەر دەدات كە بڕێكی زۆر لـە ترشـی ستریك (Citncacid)ی تێدایە. و بری ئەم ترشـەش بەندە بە

بری نیره هۆرمۆنەوە، لەبەر ئەوە دیاریكردنی بری ترشەكە، توانا بری هۆرمۆنەكە Testosteron لە مرۆڤەكەدا دیاری دەكات، هەروەها چەند مادەیەكی دیكەشی تیدایە وەك سپیرمین Spermine و سپیرمیدین Spermidine كەپیكهاتەوی ئۆرگانین ئەو بۆنە تایبەتیە پەیدا دەكەن بۆ تۆواو دەتوانریت پاش جووت بوون لە هەناسەی ژندا بۆن بكریت. سەرەرای ئەمانە لە دەردراوەكانی پرۆستاتدا مادەیەكی شیوە هۆرمۆنی گرنگ هەیە كەپیی دەوتریت پرۆستا گلاندینس Prostaglandins و بەزمانی زانست بە (PG) ناودەبریت. ئەم مادەیە لە سالی ١٩٣٤دا زانای سویسری ڤۆن ئەیلە Vone Ealer لەشلەی تۆواوی مرۆڤدا جیای كردەوە، و ئەم ناوەی دایە بەو بروایەی كە تۆواوەپلازما تەنها پرۆستات دەیریژیت. لە دواتریشدا كە زانا یاسۆن سالی ١٩٥٩ سەلماندی كە تۆواوە پلازما تەنها لە پرۆستاتەوە نارژیت بەلكو بەشیكی زۆریشی لە تۆواوە چیكلدانەوە دەرژریت، هەر ناوەكەی نەگۆرا، لەپاشتریشدا سەلمینرا كە پروستاگلاندینەكان لە هەموو شانەكانی لەشەوە دروست دەبن.

ئیستا نزیكەی ١٤ جۆر پرۆستاگلاندینی هەیە، كە لە بارەی كیمیایی و فیسیۆلۆژییەوە جیاوازن. بەشی سەرەكی كاری ئەم مادەیە بریتیە لە كرژبونی منالدانو جۆگەكانی فالوب كە لە كاتی دوای جوتبوندا رۆلیكی گەورە دەبینن بۆ رۆیشتنی تۆوەكان بەناویاندا بەرەو هیلكە. لەبەر ئەوە پرۆستاگلاندینس رۆلیكی گەورەیان لە كرداری پیتاندندا هەیە.

هەر لەبەر ئەمەشە لە سەرەتای شەستەكانی سەدەی پیشوەوە، هەندیك لە كۆمپانیاكانی دەرمان ئەم مادەیەیان وەك مادە دەرمانەكان داناوە كە بۆ مندالبون Induce labour لە قۆناغەكانی دوایی سكپریدا بەكاری دەهینن، هەروەها بۆ روودانی لەبارچوون Abortion لە قۆناغەكانی سەرەتای سكپربووندا بەتایبەتی لە سێ مانگی یەكەمی سكپریدا.

لەهەندیك كەسدا، بەتایبەتی لە دوای چل سالیەوە، پرۆستات گەورە دەبیت، ئەم گەورە بوونە بەزۆری بەشی ریشالە ماسولكە Fibromuscular دەگریتەوە بەزۆری لەوكەسانەدا بری هۆرمۆنی مێ (ئیسترۆجین) لەچاو هۆرمۆنی نیردا بەرز دەبیتەوە، كە زۆرجار لە رژینەكانی سەر گورچیلە یا هەر لە گون خۆیەوە دورست دەبیت. ئەم گەورەبوونە كار دەكاتە سەر میزەرۆ و بەشیك لە میزەلدان لەبەرئەوە دەبیتە هۆی میز بەگران كردن.

لەسەرەتادا میزە چوركێ دروست دەبیت، و میز هاتن بەشەو، چونكە گەورە بوونەكە پاڵ بە بنكی میزەلدانەوە دەنیت و پەستان دەخاتە سەر ملی میزەلدانو ئەو كارە دروست دەكات، و میز هاتنەكەش هیواش و پنت پنت دەبیت، ئەگەر ئەم گەورە بوونە زۆری خایاند دەبیتە هۆی كۆبوونەوەی میز لە میزەلداندا، كە سەرەتا كەمترو بە Acute retension ناودەبریت بەلام لەپاشتردا ئەگەر چارەسەر نەكرا توندو دریژ خایەن دەبیتو پیی دەوتریت پەنگخواردنەوەی دریژخایەن Chronic retension، كە هاتنە خوارەوەی میز زۆر كەم دەبیتو دەبیتە پنت پنتی تەواو. لە سەرەتادا ئەم حالەتە ئارەزوی سیكسی libido زیاد دەكات لەپاشتردا نامینیتو دەبیتە هۆی پەككەوتنی سیكسی.

رژینی كۆپەر Bulbourethral-coupers gland:

دوو رژینی زۆر بچوكن لە میزەرۆدا دەكرینەوە لەژیر دەرچەی پرۆستاتدا. دەردراوەكەی تفتە، یارمەتی هاوكیش كردنی ترشیتی میز دەدات لە میزەرۆدا، ئەگەر هەبیت.

چوك Penis:

چووك لەسێ كۆلەكەی شانەیی پیكدیت، كە توانای رەپبونیان هەیە و پیان دەوتریت رەپەشانە Erectile Tissue ئەم سێ كۆلەكەیە لەگەڵ یەكتردا یەكدەگرنو تەنی چوك Body or shaft پیكدەهینن، بەلام لەرەگی چوكدا Root لەیەكتری جیا دەبنەوە.

ڕەپەشانە لە ژمارەیەکی زۆر کنۆچکەیا ئەشکەوتە بۆشایە گەورە Large cavernous spaces پێکدێت، کە لە کاتی ڕەپبوونی چوکدا پڕدەبن لە خوێن.

هەرچی میزەڕۆشە uerthra کە لێرەدا پێی دەوترێت میزەڕۆی چوک، چونکە بەناو چوکدا دەڕوات تا کۆتایی چوک درێژ دەبێتەوەو دەگاتە بەشی پێشەوەو بە کونی چوک کۆتایی دێت.

ڕەپبونی چوک لەژێرکاری پاراسەمپەساویە کۆئەندام دایە. و بە بەهۆی پربوونی بە خوینەوە ڕوودەدات، هەرچی کرداری تۆو هاویشتنیشە لەژێر کاری سەمپەساویە کۆئەندام دا دەبێت. کە پێکدێت لە زنجیرەیەك کرژبوونی یەك لەدوای یەکی ڕیك و لە بربخەوە دەست پێ دەکات و بەدرێژای لولەی گوێزەرەوەدا دەڕوات. هەر لەبەر ئەمەشە لولەی گوێزەرەوە دیواریکی ماسولکەیی، هێزی ئەستوری هەیە، لەپاشدا ماسولکەکانی پروستات و کۆپەرو چوک یەك لەدوای یەك کرژدەبن بەدرێژایی میزەڕۆ، تۆواوەکە بە تۆوەکانەوە هەلدەدەنەوە دەرەوە.

تورەکەی گون Scrotum:

بریتیە لە تورەکەیەکی پێستی تەنك کە گونەکانی تێدایە و بەشێوەیەکی وردی وا دروست بوە کە فەرمانەکانی خۆی بەباشی جێبەجێ بکات، پێشەکەی پڕە لە بۆیەی تایبەتی کە یارمەتی تێپەربوونی تیشکە گەرمەکان بدات. هەروەها موویەکی کەمی تەنك داپۆشیوە. هیچ چەوریە شانەکانەیەك لەژێریدا نیە بۆ ئەوەی گەرمی لە گونەکان و لولە خوێنەکانیان نەگرێت. چینێك لە ریشالە ماسولکەی خۆنەویست کەوتۆتە ژێر ئەم پێستەوەو بە بەشێکی گرنگی ئەم تورەکەیە دادەنرێت، کاتێك ئەم ریشاڵانە بەهۆی سەرماوە کرژ دەبن یا لە ئەنجامی وەرزشکردندا، ئەوا تورەکەی گون کرژ دەبێت بۆ ئەوەی ڕەق بێت و پێستێکی چرچی هەبێت. بەلام لەکەشی گەرمدا ماسولکەکانی خاو دەبنەوەو ئەوکاتە وەك تورەکەیەکی شۆڕ بوەوە دەردەکەوێت.

مەبەستی سەرەکی لەم گۆڕانکاریانە بۆ ئەوەیە کە پلەی گەرمی گونەکان ڕێك بخات. لە کەشی ساردا گونەکان بەرەوسك ڕادەکێشن. لەکەشی گەرمیشدا بۆ خوارەوە شۆڕیان دەکەنەوەو تورەکەی گون ڕووبەرێکی فراوان دروست دەکات.

تۆواو Semen

قەبارەی تۆواو لەیەك هەلداندا لەنیوان ٢-٧ سم^3 بەتیگرای ٣,٥سم^3. هەر ١سم^3 لە تۆواوە نزیکەی ٦٠-١٥٠ ملیۆن تۆوی تێدایە. ٨٠٪ی ئەم تووانە ساغن و سروشتین لە قەبارەو شێوەو ڕوخسارياندا.

هەرچی تۆوە تێکچوە ناسروشتیەکانیشە دەکرێن بە ٧ جۆرەوە کە ئەمانەن:

گەورەتر لە سروشتی: Larger، بچوکتر smaller، تەنك Thinner، سەرهێلکەیی Oval-headedلە بریتی سەرهەمییی Piniform، دووسەرە double-headed پێ نەگەیشتو Immature.

پێ نەگەیشتوەکان ئەو خانانەیە کە پێش پێ گەیشتن، هاتونەتە دەرەوە، بەزۆری ئەوانەن کە لە قۆناغەکانی کۆتاییاندان و پێیان دەوترێت ئەرۆمەتۆو (spermatid) کەلەوانەیە تاك بن Single، یا پێکەولکاوبن clumped.

لەباری سروشتی و دروستیدا قەبارەی تۆواو ڕوخساری تۆوەکان و ناوەڕۆکی شلەکە لە نیوان تەمەنی ٢٠-٤٠ سالیدا بەشی هەرە زۆری تۆوەکان ساغ و سروشتین. و ٨٠٪ی تووەکان جولەدارن motile.

بوونی ٣٠ ملیۆن تۆو بۆ ١سم^3 لە تۆواودا پێی دەلێن کەم تۆوی oligospermia و بەزۆریش خەسلەتێکە لە خەسلەتەکانی نێری نەزۆك. هەروەها لەو پیاوانەشدا ڕوودەدات کە قەبارەی هەلداروبان ناگاتە زیاتر لە ٠,٥سم^3، لەگەڵ ئەمەشدا زۆر لەم پیاوانە منداڵیان دەبێت. بەلام نەبوونی تۆو بەشێوەیەکی تەواو لە تۆواودا پێی دەلێن بێ تۆویی Azoospermia. کە هەرگیز ئەمانە توانای پێتاندنیان نیە.

جولـەی تـۆو بەگەرمیـەوە بـەندە، تۆوەكـان لـەپاش ٢٤ سەعات لە جولە دەوەستن ئەگەر لە هەلگیراویكی وەك پلەی گـەرمی لەشـدا هـەلگیران. تـۆو لـە ٤٨ پلـەی سـەدیدا زۆر بەخیرایی دەمریت.

بـۆ دەسـتە بـەركردنی پیتـاندن پیویسـتە بـەلای كەمـەوە ٦٠٪ی تۆوەكان لە جولەدابن.

بریكی كـەمی تـۆوی چـالاك، زۆر باشـترن لـەبریكی زۆری تۆوی ناچالاك.

ساردكردنەوەی تۆوەكان بەخیرایی دەبیتە هۆی مردنیان، هەلگرتنی تۆوی مرۆڤ بە ساردی بۆ ماوەیەكی زۆر دەكریت، لەگەڵ ئەوەی هیشتا خەلكی بەباشی نازانن.

سـەرەرای ئەمانـە تـۆو بەپلـەی ترشـیتی Acidity و پلـەی تفتینـی Alkalinity كـارتیكراو دەبـن. لـەبارە ئاسـاییەكاندا تـۆواو تفتـە. بـەلاّم دەردراوەكـانی زێ Vaginal Secretion ترشن بەتابەتی لەكاتی هیلكەداناندا Ovulation.

هەرچی ژیانی تۆویشە پاش جووت بوون بە ندە بە بوونی كۆمەلیك مادەی كیمیاوی هاوكیشەوە chemical Buffers لە تـۆواودا كـە پاریزگـاری لـە تفتیەتەكەی دەكات.

بوونـــی تۆواوەپلازمـــا گـــــەورەترین ســـــــودی بەتۆوەكان گەیاندوە، چونكە بەهەلواســـراوی لـــەناویدا دەمیننـەوە، و بریكـی بـاش لــە شـــەكرەكانی گلوكـــۆز glucoseو فركتـــــــــۆز Fructoseو پرۆستاگلاندینەكانو پرۆتینەكانیان بۆ دەستبەر دەكات، سەرەرای جولەو مەلەكردن تیـایدا لەگـەڵ ئەمەشـدا بریكی باشیشی لەترشی ئەسكوربیك Ascorbic Acid تیدایە تاقیكردنـــەوەكانیش دەریانخســـتوە كـــە ٣٠٪–٤٠٪ی ئـــەو پیاوانـەی كـە نـاتوانن پیتیـن جێبەجیبكـەن، دابـەزینیكی زۆریـان لـەمادەی پرۆسـتاگلاندینس دا هەیـە لـە تۆواویـاندا. هەروەها گەلیك هۆكاری وەك بەردەوام بەكارهینانی ئەسپرین Aspirin و ئیندومیساسین Indomethacinو بە زۆری گـەورە دەبیتـە هـۆی كـەم بوونـەوەی پرۆسـتاگلاندین. هـەر ئەمـەش هۆیەكی سەرەكییە لە بێ توانایی پیتین دا لـەو كەسانەی كە تووشی هەوكردنی جومگەی روماتیزمی بوونو بریكی زۆری ئەو مادانە بەكاردەهینن.

هۆرمۆنەكانی وەتە (گون):

نیوانـە خانـەكانی لایـدگ لەناوشـانەی گونـدا، كۆمەلـە هۆرمۆنیـــك دەریـــژن كـــە بـــە هۆرمۆنـــە ئەندروجینـــەكان Androgenic hormone ناو دەبرین لەسێ جۆری سەرەكی پیكدین كە بریتین لە:

١–تیستۆستیرۆن Testosterone

٢–ئەندروستیدیۆن Androstenediione

٣–دیـــهادرۆئیپی ئەندرۆســـتیرۆن Dehydro epi Androsteron

ئـەم هۆرمۆنانـە لـەژیر كارتیكـەری هۆرمۆنـەكانی ژیـــر میشـــــكەرژین دا Pituitary gland دروســـــت دەبـــــن بەتایبەتی (L.H).

زۆربـەی تۆژەرەوەكـانی هۆرمۆنـە سیكسـیەكانیش لـەو باورەدان كە هەردوو جۆرەكەی دیكە هەر لە تیستۆستیرۆنەوە پەیدا دەبن، بـەلاّم هـەندیك لـە تاقیكردنـەوەكان سـەلماندویانە كە بەجیاو بەریژەی جیاواز دروست دەبن.

تیستۆستیرۆن testosteron

ئەم هۆرمۆنە كە بـەنیرە هۆرمـۆن ناســراوە، راســتەوخۆ نیوانـــە خانەكانی لایدگ لەتەمـەنی ١٣ سالیەوە دەیرژیت، رۆژی ٣–١١ ملگـم لـەم هۆرمۆنـە تـا كۆتـایی تەمـەنی لاوی گون دەیریژیـت و دەچیتە خوینەوە، بەلاّم لـەدوای تەمـەنی ٣٠ سـالیەوە، تـا دیـت ئـەم بـرە بەرەودابـەزینو كـەمی دەروات. لـە پلازمـای خوینـدا زۆرجار خەستیەكەی لەنیوان ٠,٥–٠,٨ مایكرۆگرامدا دەبیت بـۆ ١٠٠ مـل لـــە پلازمـــا. نزیكـــەی ٢٨٪–٣٠٪ی لەگـــەڵ ئەلبومیندایـــە، ٦٠٪–٦٧٪ی بەگلوبینـــە گویزەرەوەكـــانی خوینەوە بەندن، هەرچیشی دەمینیتـەوە بەشیوەی بەرەلاّ لـە خویندا بلاّودەبنەوە.

شایانی باسە، لە (مێ)شدا ئەم هۆرمۆنە بەریژەیـەكی كـەم لە تویكلی سەرە گورچیلە رژینەوە دروست دەبیتو هـەندیك جار ریژەكەی لە پلازمای خوینی مێدا دەگاتە ٠,٠٤ملگم.

تیستۆستیرۆن رۆلیکی گەورە لە لەشدا دەگێریت بەتایبەتی لە:

١-دەرخستنی سیفەتە دووەمیەکانی نیر وەك گربوونی دەنگو دەرکەوتنی مووی دەموچاو سنگو ناوچەکانی دیکەی لەش، هەروەها پێ گەیشتنو گەشەی کۆئەندامی زاوزێ، بەتایبەتی چوك.

تاقیکردنەوەکان دەریان خستوە کە ئەگەر پالفتەی ئەم هۆرمۆنە کرایە گیانەوەریکی پینەگەیشتووەوە، گەشە بەکۆئەندامی زاوزیی دەکاتو سیفەتە دووەمیەکانی سیکسی زوو تیادا دەردەکەویت.

هەروەها لەتاقیکردنەوەکاندا دەرکەوتوە، ئەوکەسانەی لەبەر هەر هۆیەك بیت، پیش بالقبوون Puberty ئەگەر گونیان لەدەست دا، ئەوا نەك هەر تۆویان نابیت بەتەنها بەلکو دەنگیان ناسكو مووی لەشیان نایەتو سمیلو ریشیان نابیتو شیوەی مێ وەردەگرن، هەروەها لەو کەسانەشدا کەپیش بالقبوون دەخەسینرین (Castration). زۆربەیان چەوریەکی زۆر لە سمتو رانو سکیانو مەمکیاندا کۆدەبیتەوەو ماسولکەکانیان نەرمو بی گەشە دەبن. بەلام ئەگەر خەساندن یا گۆرانەکە لەدوای بالق بوونەوە بیت ئەوا دەبینین، ووردە وردە، تۆواوە چیکلدانە و پرۆستات دەپوکینەوەو مەیلی سیکسی میی نامینیت، چونکە تیستۆسترۆن تەنها لە بالقبووندا گرنگ نیە بۆ دەرخستنی روخسارە دووەمیەکان، بەلکو گرنگیشە بۆ بەردەوام بوونیان.

بەلام لەوکەسانەی کە تۆواوە بۆریچکەو بربخیان دەبەستن، ئەم کردارە تەنها دەبیتە هۆی نەزۆکی، چونکە تۆویان نایەتە دەرەوە، بێ تۆو دەبن، بەلام کار ناکاتە سەر دەرکەوتنو بەردەوامی سیفەتە دووەمیەکانی سیکسیان، چونکە هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن لەریگای خوینەوە بەلەشدا بلاودەبیتەوە، هیچ پەیوەندییەکی راستەوخۆی بەفریدانی تۆوەوە نیە.

لەو کەسانەشدا کە هەر لە کۆرپەلەییەوە گونیان لەناوچەی کەلەکەدا دەمینیتەوە واتە گونی شاراوە Cryptorchidism یان هەیەو نایەتە ناو تورەکەی گونیەوە، ئەوا گەشەو پیگەیشتنی تۆویان نابیت و زۆربەیان نەزۆك دەبن، بەلام لەبەرئەوەی نیوانە خانەکانی لایدگ تیایاندا ئاساییە، ئەوا دەرکەوتنی سیفەتە دووەمیەکان ئاسایی دەبیت، یەکیك لە هۆ سەرەکیەکانی نەزۆکیان، دەگەریتەوە بۆ ئەوەی کەتۆوەکان لەپلەی گەرمای ناولەشدا گەشە ناکەنو دەمرن.

٢-یەکیکی دی لە کارەکانی تیستۆستیرۆن ئەوەیە کە یارمەتی پێ گەیشتنی تۆوەکان دەدات لە بوربوخ داو وایان لێ دەکات کە بەهۆی بربخەوە بتوانن گەشە بکەنو بجولینو توانای ئەوەیان هەبیت هیلکە کون بکەنو کرداری پیتین Fertilization جیبەجێ بکەن.

٣-گومان لەوەدانیە کە رژاندنی ئەم هۆرمۆنە هەر لە سەرەتای بالقبوونەوە، ئارەزوی نیربۆ مێ دروست دەکاتو سۆزو ئەندیشە بۆ توخمەکەی دیکەزیاد دەکات، نەبوونی ئەم هۆرمۆنە وەك باسکرا، هەموو مەیلیکی بۆ توخمەکەی دیکە دەکوژیتو نایهیلیت.

٤-ئەم هۆرمۆنە تارادەیەکی دیاریکراویش هانی قەدەخانەکانی مۆخی ئیسك دەدات بۆ دروست کردنی خرۆکەی سور.

٥-لەکاتی بالقبووونداو لە پاشتریشدا، ئەم هۆرمۆنە هانی دابەشبوونی خیرایی خانەکانو گەشەیان دەدات، بۆیە دەبینریت زۆربەی نیران لە کاتی بالقبووندا زۆر بەدیاری گەشە دەکەنو گەورە دەبن، ئەم گەشەیە، بەتایبەتی گەشەی ئیسك و بالا، تا نزیك ٢٢ سالی بەردەوام دەبیت.

٦-ئەم هۆرمۆنە یاریدەدەریکی سەرەکیە، بۆ خیرابوونی تیکرای کردارەکانی زیندەپال Metabolism لەنیردا، بەتایبەتی زیندەپالی پرۆتین.

٧-هەروەها ئەم هۆرمۆنە بەشیوەیەکی راستەوخۆ و بەیاریدەی هۆرمۆنی هاندەری چیکلدانە FsH کە لە ژیر میشکە رژینەوە دەردەچیتو دەبیتە هۆی ریکخستنو دروست کردنی کردارەکانی پیکهاتنی تۆو Spermلە تۆواوە چیکلدانەکاندا.

٨-هەروەها ئەم هۆرمۆنە یارمەتی زیاد بەکارهینانی ئۆکسجین لە شانەکانی لەشدا دەدات، دەبیتە هۆی دەرپەراندنی وزە.

٩-کاریکی دیکەی ئەم هۆرمۆنە خەستکردنەوەی mRNAو زۆر کردنی کرداری ریز پێگرتنی ترشە ئەمینیەکانە بۆ دروستکردنی پرۆتینەکان لەخانەکانی لەشدا، بەوە گەشەی خانەکانی لەش زیاد دەکات.

١٠-یەکیکی دی لە کارەکانی زۆرکردنی کرداری دروستکردنی ترشی ستریکە لە خانەکاندا بەتایبەتی لە مایتۆکۆندریادا بۆ زیاد کردنی دەرپەراندنی وزە.

١١-یارمەتی دروست کردنی ترشە چەوریەکانیش دەدات.

کۆنترۆلی دروستکردنی تیستۆستیرون لە گوندا

بەپلەی سەرەکی ژێر میشکە رژێن pituitary gland بەتایبەتی پلی پیشەوە Anterior Pituitary رۆلیکی گەورە دەبینیت لە دروستکردنی ئەم هۆرمۆنەدا، چونکە ئەم رژێنە گەلیك هۆرمۆن دەکاتە خوینەوە کە راستەوخۆ دەوریکی بالاّ دەبینن لە کردارەکانی دروست کردن و پیکهاتنی تیستۆتیرۆندا

لەوانە:

١-هۆرمۆنی نیوانە خانەکان The interstitial-stimulating hoimone

کە بە (ICSH) ناو دەبریت، ئەم هۆرمۆنە لە پیکهاتندا وەك هۆرمۆنی (LH) وایە لەمیدا.

٢-هۆرمۆنی گۆنا دۆترۆپین Gonadotrophine

رۆلیکی گەورەی هەیە لە گەشەسەندنی وەتەو کاری تواوە بۆریچکەکاندا، هەروەها لەگەشەو فەرمانەکانی نیوانە خانەکانی لایدگدا، ئەم هۆرمۆنە راستەوخۆ لە پیکهاتنی هۆرۆمنی (FsH) دەچیت کە دەبیتە هۆی گەشە پی کردنی چیکلدانە هیلکەدانەکان بۆ دروستکردنی هیلکەو رژاندنی هۆرمۆنی مێ لە ئیسترۆجین Estrogen) لەمێدا.

کاری هۆرمۆنی FsH کە لە ژێر میشکە رژێنەوە دەرژێت ریکخستنی کاری دورستکردنی سپیرماتیدەکانو گەشە کردنیانە بۆ تۆو Sperm، ئەم هۆرمۆنەش راستەوخۆ کەوتۆتە ژێرکاری هۆرمۆنیکی دیکەوە کەپیی دەوتریت ئینهیبین (Inhibin) و راستەوخۆ لەخانەکانی سیرتۆلی (Sertoli cells) وە دەردەپەرن.

ئەم هۆرمۆنی ئینهیبیتە رژاندنی FsH ریك دەخات، هەر کەمیەك لە بوونی ئینهیبیندا رووبدات دەبیتە هۆی زۆر رژاندنی FsH، بەپیچەوانەوەشەوە زۆری دەبیتە هۆی کەم کردنەوەی.

هۆرۆمنی LH کەبە leutinizing hormone ناو دەبریت و راستەوخۆ لەژێر میشکە رژێنەوە دەردەچیت. کاریکی سەرەکی دەکاتە سەر نیوانە خانەکانی لایدگ، ئەویش دەست دەکات بەرژاندنی تیستۆستیرۆنەکە، کەمی تیستۆستیرۆن لەخانەکانی لایدگدا، وا دەکات کە بریکی زۆرتر LH لەژێر میشکە رژێنەوە برژێت بۆ ئەوەی هانی لایدگ بدات بۆ دروست کردن و وروژاندنی تیستۆسترۆنەکە.

ئاشکراکردنی هەیڤیکی نوێ

زانا گەردون ناسە ئەمریکیەکان ووتویانە ئەوەی کە بەهۆی روانگەکەیانەوە بینیویانە وای بۆ دەچن کە هەیڤی حەڤدەهەمینە بۆ ئەستیرەی مشتری

ئەگەر ئەو ئاشکراکردنە راست بیت ئەوە بۆ یەکەم جار دەژمیردریت کە زانا گەردون ناسەکان هەیڤیکی نوییان ئاشکرا کردبیت بۆ ئەستیرەی مشتری لە ماوەی ٢٠ سال زیاترە

کۆمەلیك لەزانایان رایان گەیاند لەزانکۆی ئەریزوناو لەروانگەی سمیشسوینان لەولایەتی هاساچسوستس کە ئەو هەیڤە ئاشکراکراوە تیرەکەی لە ٥ کیلۆ مەتر زیاتر نابیت .

ئەوەئەوە دەگەیەنیت کە ئەو هەیڤە ئاشکراکراوە بچوکترین هەیڤیکە کە بەخولگەی یەکیك لە ئەستیرە سەرەکیەکاندا دەسوریتەوە لەکۆمەلەی خۆر، بەلام ئەم زانایانە ووتویانە : کەنەیان توانیوە لە دلنیا بون و ئاشکراکردنی ئەم هەیڤە پیش چەند مانگیك نەبیت لەبەرئەوەی ئیستا ئەستیرەی مشتری دەکەویتە نزیکترین خالەکانی خولگەی خۆرەوە کەروناکیەکەی خۆر نەی دەهیشت ئەو هەیڤانە ببینریت کە بەدەوری مشتریدا دەخولانەوە وخیرا لەگەل دلنیابون و ئاشکرابونی ئەو هەیڤە زانایان ناویکی بۆ دادەنین .

ئاشکرابون بە ریکەوت

دەلین زاناکان لە کاتی کارکردنیاندا توانیویانە هەیڤیکی نوی ببینن . لەپرۆگرامی روانگەی ئەستیرە بچوکەکان کە دەکەویتە نیوان مشتری و مەریخەوە

لە سەرەتادا گومانیان وابوو کەئەوە ئەستیرەیەکی بچوکە کە بە دەوری خۆردا دەخولیتەوە بەلام سروشتی ریرەوەکەی سەرسامی کردن بەوەی تیبینیان دەکرد کەجولەکەی لە جولەی کلك دارەکان دەچیت کەئەویش جۆریکی دیکەن لەو تەنانە کەبەدەوری خۆردا دەخولینەوە زاناکان هەستیان پی نەکردووە کە ئەوە یەکیکە لە هەیڤەکانی ئەستیرەی مشتری تەنها دوای ئەوە نەبیت کەژمیریاری گەردون سەلماندی لە ماوەی چەند رۆژیکدا کە ئەو هەیڤە ناخولیتەوە بە دەوری خۆر دا بەلکو بە دەوری ئەستیرەی مشتری دا دەخولیتەوە ئەوە بوو کە مانگی ١٦ بۆ ئەستیرەی مشتری لە سالی ١٩٧٤ کە تیرەکەی ١٠ کیلۆ مەترە وە زاناکان ناو یان لی نا (لیدا).

رزگار Internet

گەشەی ڕووەک

کاژاو غالی
مامۆستای بایولۆژی

بەکارهێنانی هۆرمۆنەکان بۆتە هۆی پەیداکردنی ڕووەکی کورتیان درێژ، هەروەها بۆتە هۆی دەستکەوتنی گوڵ بەپێی ئارەزو.

هەموو خاوەن باخچەیەك ، لەوەرزێکەوە بۆ وەرزێکی دی چاودێری ڕووەکەکانی دەکات و، بەخۆشییەوە ئەو پێشکەوتنەی تیایاندا ڕویداوە وەردەگرێت، دانیشتوی شار لەلای خۆیەوە، بە بایەخەوە گەشەی ئەو ڕووەکانەی کە لە ماڵەکەی خۆیدا ڕواندونی چاودێری دەکات، دەتوانێت ببینێت کەیەکێك لە ڕوەکەکانی بەرەو ڕووی ڕووناکی لاربۆتەوە چونکە ئەگەر ڕووەك گەشەی کرد ئەوا دەجولێت.

ڕووەکی بچوك، درێژدەبێتەوە بۆ ئەوەی گەشە کردوبێت. و گەشەکەی بۆ بەرزیو پانی‌یە، ئەم گەشەیە چالاکی هەندێك ناوچەی ڕووەکەکە کۆنترۆڵی دەکەن، و لە سەر هۆکارەکانی ژینگەو توخمە هۆرمۆنیەکان وەستاوە کە ڕووەکەکە خۆی دروستیان دەکات.

گیانەوەران بەهۆی ماسولکەو ئەقڵیانەوە دەتوانن هەندێك جوڵە بکەن و لەشوێنێکەوە بچن بۆ شوێنێکی دی. و دەتوانن ڕاوبکەن و یا پارێزگاری لەخۆیان بکەن. بەڵام ڕووەکەکان کە هیچ شانەیەکی ئەندامی یا دەماریان نی‌یە ئەو توانایەیان نیە تەنها دەتوانن هەندێك جار گرژ بن، ڕووەکەکان هەندێك پەرچەکرداریان هەیە دەربارەی وریاکەرەوە جۆربەجۆرەکان. بەچەند جوڵەیەك کەتاڕادەیەك دەکشێن و ئەم پەرچە کردارانە کە بە زۆری بەڕوخسارەکانی گەشەوە بەندن و بەپێی خەسڵەتەکانیان دابەش دەبن بۆ جوڵەی گەشەو ڕوتێکردن و ڕاکێشان.

چۆن ڕووەك گەشەدەکات؟

ڕووەك لەیەکەیەکی بچوکی زیندو واتە خانە پیکهاتوە کە لە شیوەیاندا جیاوازن بۆ ئەوەی ئەندامە تایبەتیەکان لەرەگو قەدو گەڵاو گوڵ پیك بهینن.

گەشە، بریتی‌یە لە زیادبوونی دریژی خانەکان و لەلایەکی دیکەوە زۆربونی ژمارەیان.

گەشە بەشیوەیەکی دریژی ڕوودەدات لە ئەنجامی زۆربوونی خانەکان و کشانیاندا کە بەزۆری لە کۆتایی‌دوری قەدو رەگدا پەیدادەبیت لە ئاستی شانە مەرستمی‌یە یەکەمیەکاندا، ئەگەر لوتکەی روەکی زەمبەق (زنبق) لەنیوان دوپەرەدا پانکرایەوەو خستمانە ناو

شلەیەكی رەنگداری گونجاو لەپاشدا خرایە ژێر وردبینەوە ئەوا وامان لێ دەكات كە شانەكانی بەتەواوەتی ببینین، كە لە كۆمەڵە خانەیەك پێكهاتوە و ئەم خانانە هەرەیەكەیان ناوكێكی گەورەی تێدایە بەڵام بۆشاییان تێدا نییە و لەڕاستیدا ئەم خانانە هەر لە حاڵەتە كۆرپەلەكەیاندا ماونەتەوەو پارێزگارییان بەتوانایخۆیانەوە بۆ زۆربون كردوە.

دەتوانین گەلێك شێوەی جیاجیایان لەدابەشبوونی ناڕاستەوخۆدا لێ جیابكەینەوە، لەوانەشە گەشەكە لە ئەنجامی درێژبوونی خانەكانیەوە بێت كە لە هەندێك ناوچەی جیاوازدا ڕودەدات كە تاڕادەیك لەمرستیمەوە شانەوە نزیكن لەوانەشە هەندێك خانەی دی لەبەشێك یان بەشێكی دیكەی ئەو گرێیانەی كە قەدەكە هەڵی گرتون روبدات. گەشەی تیرەیی، دەبێتە هۆی هەڵوەشاندنی شانەكانی دەرەوە لەبەر ئەوە چینێك لە كامبیۆم دروست دەبێت كەگەشە بۆناوەوە دەكات و دەبنە هۆی دروستكردنی لولەداركیەكان و بۆ دەریشەوە دەبنە هۆی دروستكردنی نیان.

ئەگەر پانە بڕگەیەك لە قەدی درەختێك بڕا كۆمەڵێك بازنە دەردەكەون كە بەڵگەن بۆ یەك بەدوایەكدا هاتنی وەرزەكان، لولەداركیەكان كە لە بەهاردا پەیدا دەبن فراوانترن لەوانەی كە لە پایزدا پەیدادەبن.

ڕۆڵی هۆكارەكانی دەرەوە:

تیشك كاریگەری لەسەر ڕووەك هەیە، چونكە دەچێتە ناو ڕۆشنەپێكهاتن و كرداری گەشەوە.

لە ڕوەكە سەوزەكاندا كارگەی دروستكردنی مادە ئەندامییەكان لەخۆێ كانزاییەكانەوەیە هەروەها لەو ئاوەی كە تێكەڵە لەگەڵ گیراوەكاندا و لەگازی دوانە ئۆكسیدی

كاربۆن بەهۆی كلۆرۆفیلەوە كەوزەی خۆر دەگۆڕێت بۆ خۆراك بە بەراوردی دوكۆمەڵە لەروەكی بچوكەڵەی تەماتە كەیەكیكیان خرایە بەر تاریكیەكی بەردەوام بۆ ماوەی سێ (٣) ڕۆژ ئەوی دیكەیان خرایە بەر روناكی، وەك زانا (رۆلین) Rollin بۆی دەركەوت كە كۆمەڵەی دووەم زوتر گەشەیان كردوە لەیەكەم، ئەمەش مانای وایە كە روناكی یارمەتی گەشە دەدات.

هەندیك جار تیشكی دیكەی وەك تیشكی سوری دور، كە درێژی شەپۆلەكانی (٨٧٣٠٠°) ئەو كارە دەتوانن بكەن، ئەم دیاردەیە لەوانەیە بەهۆكاری یەكیك لە پرۆتینەكانەوە بیت كە زانای ئەمریكی بۆرسوویك (Borthwick) ناوی نا فیتۆكرۆم Phytochrome كاریگەریكی دیكەش هەیە كەبریتییە لە پلەی گەرمی كاتیك ترمۆمە تر بۆخوارەوە دادەبەزیت لەوانەیە گەشەی ڕووەك بوەستینیت كە ئەمەش لەجێی پلەی سفری ڕووەكەكەیەو لە جۆریكی ڕووەكەوە بۆیەكیكی دی دەگۆڕیت بۆ نمونە (لە گەنمدا ٦° پلەی سەدی) و لە (میودا ١٠° پلەی سەدی) و لە درەختی مۆزدا ٢٤°س) و بەپێی ئەو تاقیكردنەوانەی كە هۆلەندی ونت (went) كردی دەركەوتوە كە ئەو ڕووەكانەی بەگۆڕانگاریە گەرمیەكان دەكەون زۆرتروە باشتر گەشەدەكەن و لەو ڕووەكانەی كە هەمیشە لەبەردەمی پلەیەكی گەرمی چەسپاودان.

هۆرمۆنە ڕووەكیەكان:

لەپاش ئەوكارانەی كە (بویزن جنسن) Boysen-Jensen و پاڵ Paal و سودینگ Soding كردیان بۆیان دەركەوت كە لە ناو ڕووەكدا كۆمەلە هۆرمۆنیكی تیدایە كە بەماددەی هاندەر دادەنریت لەوانەیە بەشیكی بچوكیان كاریكی زۆر بكاتە سەر گەشەی ڕووەكەكە بۆ نمونە ڕووەكی پاقلە كاتیك دەرویت و رەگ دەكات گەڵای یەكەم دروست دەكات زانا (سۆدینگ) بۆی دەركەوت كە ئەگەر لوتكەی ئەم ئەندامە ببرین ئەوا لەگەشە دەكەویت و، ئەگەر ئەو لوتكەیەی خرایەوە سەر دەست دەكاتەوە بەگەشە بەڵام زانا (پاڵ) بۆی دەركەوت كە ئەگەر ئەو پارچەیە بخریتە سەر بنكە قوچەكیەكەی ئەوا دەست دەكاتەوە بەگەشەو لە شیوەی كەوانەیەكدا دەبیت و وگەشەكە لەو لایەوە دەبیت، ئەگەر پارچەكە خرایە نیوان قوچەكەكەو بنكە لولەیەكە، دەبینین لوتكەی شەتلەكە لە گەشەكردندا دەبیت لەریگەی ماددەیەكی كیمیاویەوە كە زانا

(ونت) ناوی نا ئۆکسین. ئەم هۆرمۆنە لەگەڵ ترشی ب (B) و ترشی (E،ی) – AIA یەکدەگرن.

ئەم پێکهاتوە کە لە ئاستی گۆپکەی لوتکەیدا دروست دەبێت دەبێتە هۆی گەشەی قەدەکە، بەڵام لەوانەیە گەشەی ڕەگ بوەستێت، هۆرمۆن دەبێتە هۆی درێژبونی خانەکان بەهۆی زیادکردنی نەرمی پەردەی سیلیلۆزیەوە هەروەها زۆرکردنی سلیلۆز لەپاشدا لە شانەی مەرستیمی دووەمییەوە گەلێك توخمی دیکە هەن وەك جیبرلین (gibberellines) کە بریتییە لە پالفتەی کەرویەك لە سەر برنج دەژی و کاریگەری زۆری لەسەر بەشەکانی ناوەوەی هەیە هەروەك وا لە فاسولیای بچوك دەکات کە گەشە بکات و درێژبێت، وەك فاسولیای هەمەلق.

تەنانەت کۆمەلێك توێژەرەوەو توانیان هەندێك لەبەرهەمەکانی کەلەرم بگەیننە بەرزی (٤م) هەندێك لەبەرهەمەکانی ئەسپەرجس بگەیەننە بەرزی (٥م). هەرچی سایتۆکنینە (Cyto Kinines) کە گەنمەشامی دەری دەکات یارمەتی خێراکردنی خانەکان دەدات و گۆپکەکان و تۆوەکان چالاك دەکات. لەزۆربەی کاتەکاندا گەشەی ڕووەك هەندێك جولەی لەگەڵدایە کە لە وانەیە زۆربێت یا کەم بێت.

جولەی گەشەی ڕووەك و ڕوتیکردن:

جولەکانی گەشەی ڕووەك جولەی خۆیین شەتلە بچوکەکان یا هەندێك لەبەشە گولدارەکانی ڕووەك ئەنجامی دەدەن سەرەرای ئەوەی هەندێك قەدی گەلایی پیاز ئەوجۆرە جولەیە ئەنجام دەدەن.

لە هەندێك باری دیکەدا هەروەك لە ڕوەکی خۆ هەلواسیوو پێچ خواردوی وەك میوو پۆلکەدا ڕودەدا.

ئەندامەکانیان درێژ دەبنەوەو جولەیەکی لول پێچی دەکەن لەوانەشە جولەی گەشەی ڕوەکەکە لەگەڵ ڕوتیکردندا بێت و ئەم ڕوتیکردنانە لەگەڵ هەندێك جولەدا بۆ هەندێك ڕووەك یا بۆ بەشێکی دەبێت و لە هەموو کاتیکدا بەندە بە ئاراستەی هاندەرەکەو قەدە هەوا یەکەوە کە بەزۆری بەرەو سەرچاوەی تیشك دەچن کە ئەمەش پێی دەوترێت ڕوتیکردنی ئیجابی.

دەرکەوتوە کە هۆرمۆن جولەییەکی زۆر دەکات لەو بەشەی کە لە تاریکیدایە واتە لەولایەی ئەو دیوی ڕوناکیەکەدا کۆدەبێتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی ڕوتیکردنی ڕوەکەکە بەرەو ڕوناکیەکەو بەپێچەوانەوەشەوە هەندێك شوێنی دیکە وەك ڕەگە هەواییەکان لەسەرچاوە هەواییەکان دوردەکەونەوە پێی دەوترێت ڕوتیکردنی سلبی بەلام ڕەگ بەشێوەیەکی دیار هەمیشە ڕوتیکردنی زەوی هەیە.

لیکدانەوەی ئەم جولەیە بریتییە لە دابەش بونێکی نایەکسانە بۆ ترشی AIA چونکە هۆرمۆنەکە بە چالاکی لەو لایەنەوە کە بەر تاریکیەکە کەوتوە دەجولێت و لەو لایەنەی کە بەر ڕوناکیەکە کەوتوە کۆ دەبێتەوە ئەمەش دەبێتە هۆی لاربونەوەی ڕوەکەکە، سەرەرای ئەمە دەتوانرێت بەهۆی کاری ڕوناکی لە لارۆشنەکەوە هەموو ئەو ئۆکسینە لەناو ببرێت، بەپێچەوانەوەی ئەمەوە ئەندامی دیکە هەیە وەك ڕەگە هەواییەکان کە لەسەرچاوەی ڕوناکیەکە دەردەکەونەوە لەم حالەتەدا بەر ڕوتیکردنێکی سلبی دەبنەوە، لەسەر هەمان شێوە ڕەگۆکەی ڕوەکی بچوك کە زۆر هەستیارە بۆ ئەو قورساییەی دەکەوێتە سەری دەچێتە ناو گلەکەوەو بەخاکەکەدا شۆڕ دەبێتەوە بەهۆی ڕوتیکردنی زەوییەکەییەوە، بەپێچەوانەی قەدۆکەوە کەبەرەو ئاسمان دەکشێت. هەروەها ڕوەك دەتوانێت پەرچەکرداری هەبێت دەربارەی هەربەرکەوتنێکی ساکار یا بەرئەنجامی بونی توخمێکی کیمیایی هەروەها گەلێك پەرچەکرداری دیکە هەیە لە ڕوەکەکاندا دەربارەی هەر چالاکەرێك کە زۆرتر بڵاوبێت و لە هەندێك حالەتی دیاریکراوا ڕودەدات.

کۆپەرە داخراوەکانی گوڵی تولیپ، ئەگەر بەرپلەیەکی زیاد لە پلەی گەرمی ئەو ناوچەیە کەوتن ئەوا دەکرینەوە بۆ ئەوەی جارێکی دی و لە حالەتیکی دژی ئەمەدا دابخرینەوە.

هەندێك پەرچەکردار لەیەك لای درەختێلەیەکدا بەتەواوی ڕودەدات لەگەڵ نزم بونەوەی گەڵاکان و لقۆکەکانیاندا.

ڕووەکی میروخۆر کۆمەڵە جولەیەکی زۆر خێرا دەکات بۆ نمونە لە دایۆنیا گەڵاکانی لەخێرایی ٠,٠٢

چرکەیەکدا دادەخرێنەوە، بەوەش تەڵەیەکی چالاك بۆئەو ڕووەکانە دروستدەکەن کە لە سەریان وەستاون.

ڕاکێشان:

گەلێك قەوزەی میکروەسکۆبی وەك یوگلینا هەیە، ئەگەر لەیەك لاوە خرانە بەر ڕوناکی ئەوا زۆر بەچالاکی بەرەو ئەو روناکییە دەڕوات بەهۆی ڕاکێشانی ڕوناکییەوە، پلانکتۆنی ڕوەکی زۆر هەستدارە بۆ جیاوازییەکانی پلەی گەرمی، هەروەها نێرە خانەکانی ڕوەکی سەرخەس ڕودەکاتە ترشی سێو کەمێیە خانەکانی بەرامبەری دروستی دەکەن، ئەم راکێشانە کیمیایی‌یە بە خەستیەك ڕودەدات دەگاتە ٠,٠٠١٪لە ترشەکە و هەر ئەویشە کە کرداری پەرین جێبەجێ دەکات و بەم شێوەیە، گەشەی ڕوەکەکە هەروەکو لە منداڵێکدا ڕوودەدات بەندە بە خۆراکەکەی بەو ژینگەیەی کە تیایدا دەژی، سەرەڕای ڕێکخستنی هۆرمۆنی تیایدا ئەم هۆکارەی دوای بەزۆری لە هاوکاریەکی بەردەوامدایە بەهۆی بەهیزکردنی جولەکانی، بەم شیوەیە روەك زۆر بەوردی بەندە بەجۆریك لە هاوپەیوەندی یاکاری یەك لەدوای یەکی هۆرمۆنەکانەوە.

ئەم هۆکارانە، کە تا ئەمرۆ شوینی لیکۆلینەوەن توانایەکی زۆر سەیریان هەیە لە ریکخستنی کردارەکاندا بۆ نمونە روەکی ئەناناس دەتوانیت بەپێی داواکاری گوڵ بگریت بەهۆی ئەم هۆکارانەوە.

هەردو زانای ئەمریکی (هلپرین) Halperin, ویرژیل Wetherell لەبارودۆخیکی ئەزمونی‌دا توانیان لەچاندنی شانە نادروستکەرەکانی گویزەریکی دەشتەکیەوە کۆرپەلەی روەکی بەدەست بهینن.

لەگەڵ بوونی کۆمەلیك جیاوازی زۆر کەگیانەوەرو رووەك لەیەکتری جیادەکەنەوە بەلام لەنیوان هەردوکیاندا جۆریك لەپەیوەندی هەیە.

هەردوکیان پیویستیان بەوە هەیە بەپێی ئەو بارودۆخەی کە لە سەر زەوی هەن، بگونجیت، بەم شیوەیە جولەی رووەکەکان کە زۆر شیوەی جیاجیان هەیە ئەو هەستداریتە زۆرەی زیندەوەران بەگشتی رون دەکەنەوە.

Internet

ئامۆژگارییەک لە ریگەی ئینتەرنیتەوە بۆ دەست لە کارکیشانەوە.. پەسەند کرا

کاریگەری ئەنتەرنیت لە بەریتانیا گەیشتۆتە ئەو رادەیەی کە پرۆفیسۆریك دەست لە کاری (وانە وتنەوە) بکیشیتەوە. دوای ئەوەی کیشە کە بریاری لەسەر درا لە لایەن دەنگ دەرانەوە کە ریکەوتن لەسەر پیویستی دەست لەکار کیشانەوەی ئەکادیمیەکە لە پۆستەکەی خۆی بە هۆی بوونی گومان لە لایەن گیری ئەو زانکۆیەی کە نیازی بوو وانەی تیا بلیتەوە.

پرۆفیسۆر ریتچارد سیمس سەرنووسەری گۆڤاری پزیشکی بەریتانی کە چاپکراویکی وەرزی تایبەت و بەناوبانگە دەست لەکار کیشانەوەی خۆی لە کاری وانەوتنەوە لە زانکۆی نوتنگهام پیشکەش کرد. کە زانکۆی ناوبراو بریك پارەی وەرگرتووە لە کۆمپانیای توتن، ئەم دەست لە کارکیشانەوەیە دوای ئەو دەنگ دانە بوو کە بۆ خوینەرانی پیگەی ئەو گۆڤارە لەسەر تۆری ئەنتەرنیت ئەنجام درا.

پرۆفیسۆر سمیس پیشتر بیزاری خۆی دەربری بوو بۆ بریاری رەزامەندی زانکۆ بۆ وەرگرتنی زیاتر لە ٥ ملیۆن دۆلار لە کۆمپانیای ئەنجومەنی بەریتانی- ئەمەریکی بۆ توتن. داوای لە خوینەرانی گۆڤارەکە کرد یارمەتی بدەن لە چارەسەریك بۆ شیوازی رەوشتی پەسەندکراو لە وەرگرتنی کارەکە یان بەجیهیشتنی ئەو کارە.

نزیکەی ٥٤٪ کەس لە کۆی ١٠٧٥ کەس لە میوانی ئەو پیگەیە هاتن بە دەنگیەو یارمەتیان دا بۆ دەنگدان لەسەر دەست لەکار کیشانەوەی لە کاتیکدا زیاتر ٨٠٪ی میوانەکان وتیان پیویستە زانکۆ ئەو پارەیە بگەرینیتەوە بۆ کۆمپانیەکە. و زانکۆ پیشتر ئەو پارەیەی وەرگرتبوو لە کۆمپانیاکە کە دادەنریت بە دووەم کۆمپانیای بەرهەم هینانی تووتن لە جیهاندا، بۆ یارمەتی دانی سەنتەری نیودەولەتی تایبەت بە لیپرسراویتی کۆمەڵایەتی بۆ کۆمپانیاکانی توتن.

پرۆفیسۆر سمیس مامۆستای پیشووی مادەی رۆژنامەگەری تەندروستی لە کاتی وتەی دەست لەکارکیشانەوەیدا وتی: وەرگرتنی ئەو بەخشینە هەلەیەکی گەورەیە کە زیان بە هەیبەت و ناوبانگی زاکۆ دەگەیەنیت و دەست لە کارکیشانەوەکەی بە دەنگەوەهاتنی ئامۆژگاری خوینەرانی گۆڤارەکەو دەربرینی نارەزاییەکی توندو بەهیزە بەرامبەر بە وەرگرتنی ئەو برە پارەیە، بەلام زانکۆ لەسەر زمانی فیلیب دالنج کە بە ناوی زانکۆوە وتی: بە داخەوەیە بۆ لە دەست دانی پرۆفیسۆر سمیس، بەلام نایەویت ئەو برە پارەیە بگەریندریتەوە.. و بە بۆچوونی ئەو بریاری رازیبوون بەو برە پارەیە پاساویك بوو.. ئاماژە بەوە دەکات کە ئەو جۆرە دەنگ دانانە کاریگەریەکەی بە پلەی یەکەم بە هۆی تۆری ئەنتەرنیتەوە دیت.

سەیران Internet

نەعنا

ڕووەکێکی خۆماڵی بەسوودە!

(Pepermint)

ئامادەکردنی: **نازمی هەورامی**
پسپۆڕی کیمیا

نەعنا، گیایەکی خۆماڵییەو بەزۆری لە دەشت و دەرو کوێستانەکاندا هەیە، ناوە زانستیەکەی: (Mentha Peperita) یەو لە پۆلی لێودارەکانە (الفصیله الشفویه: Labiatae)

بەگوێرەی پەرتووکی خۆراکزانی (٤٠٠) جۆری هەیە، هەروەها (پونگە)و (خەرپونگە)ش، کە لە وڵاتی ئێمەدا بەزۆری هەن، لە ڕەسەنی نەعنان.

ئەم گیایە؛ گەڵاو چڵەکانی سەوزە، نزیکەی نیومەتر لە زەوییەوە بەرز دەبێتەوەو، جۆری پەڕەکەی مۆرو وردو پڕە. هەروەك جۆری لاسکەکەی. نەرمەو دڕکی نییەو، بۆنێکی خۆش و تیژی هەیەو، کێوی و ماڵی یە، دەشتوانرێت بڕوێنرێت یان زۆر بکرێت بەهۆی ئەو ڕەگانەوە دەبێت کە لە ناو گڵەکەدا لەبەهارو پایزدا لە شوێنی بەرسێبەرو بە هێڵێك دەروێنرێت کە ٣٠ سەنتیمەر لە یەکترییەوە دووربن، واتە (متوربە ناکرێت).

ئەمەش لەو سەوزانەیە کە لەباخی چێشتخانەی ماڵدا حەز بەڕواندنی دەکرێت.

لە قۆناغی خونچەکردنی گوڵەکەیدا، گەڵاکانی نەعنا دەقرتێنرێن و کۆ دەکرێنەوە، واتە پێش ئەوەی کە نەعناکە گوڵ بکات، چونکە دوو جار گوڵ دەکات، جاری یەکەم: لەنێوان هەردوو مانگی تەمووزو ئاب داو، جاری دوومیش: لە پایزداو لەمانگی ئەیلوول دا.

بەهای خۆراکی نەعنا لەوەدایە، لەبەر ئەوەی گەڵاکەی سەوزە ئەوا لە کوردەواریدا لەگەڵ زۆر خۆراکدا دەخورێت و، خواردنیشی بەکاڵی تامی توونە، (سەد) گرام لە نەعنا (٦٥) کالۆری (گەرمۆکە)) وزە بەلەش دەبەخشێت کە بڕێکی باشە واتاڕادەیەك کەم نییە.

پێکهاتوەکانی ناو نەعناش ئەم مادانەی تێدایە کە لەئەنجامی شیکاری کیمیاییەوە دۆزراونەتەوە بۆ هەر (١٠٠) گرامێك لە نەعنا ئەم ڕێژانە هەیە:

١-مادە کاربۆهیدرەیتەکان	بەریژەی ٧,٩ گرام لە سەدا.
٢-مادە پرۆتینییەکان	بەریژەی ٤ گرام لەسەدا.
٣-مادە چەورەییەکان	بەریژەی ١,٤ گرام لە سەدا.
٤-کالیسیۆم	بەریژەی ٢٠٠ گرام لەسەدا.
٥-فۆسفەیت	بەریژەی ٨٠ گرام لەسەدا.
٦-ئاسن	بەریژەی ٨ مللیگرام لەسەدا.
٧-ڤیتامین A	بەریژەی ١٤٠٠ یەکەی نیودەولەتی (I.U) لەسەدا.
٨-ڤیتامین B1	بەریژەی ٠,١٣ میللیگرام لەسەدا.

تایبەتمەندیو سوودەکانی نەعنا:

نەعنا، تامو بۆنیکی خۆشو باشی هەیە، بەهۆی بوونی ئەو رۆنە هەلفریوەی کە بەریژەی ٥,٢٪ تییدایەو، بە (رۆنی نەعنا) دەناسریتو، بێ رەنگو تیژ بۆیە، ئەم رۆنە پیکهاتووە لەمانە:

٥٠-٨٠٪ لە مەنسۆل Menthol، مادە تەرپینەکانی وەك : مینسۆن Menthone، لیمۆنین Limoneneو فیلاندرین phellendreneو پیانین Pinene.

بەوەش خواردنی نەعنا پاش خواردنی سیر یان پیاز، دەتوانیت بۆنەکانیان نەهیلیتو بۆنی دەم خۆش بکات، هەروەك بەهۆی ئەو بۆنە خۆشەیەوە دەتوانریت عەتری لێ دەربهینریت کە پاشتر باسی دەکەین.

لیرەدا دەتوانین ئەم سوودانەی نەعنا لە دوو روانگەوە کورت بکەینەوەو باسیان لیوە بکەین، ئەوانیش:

أ-لە ڕوانگەی پزیشکییەوە.

ب-لە ڕوانگەی پیشەسازییەوە.

أ-نەعنا لە ڕوانگەی پزیشکییەوە:

لەباری پزیشکییەوە، نەعنا گیادەرمانێکی زۆر بەکەڵکەو سودی بۆ ئادەمیزاد گەلێك زۆرە، کە دەتوانین لەم چەند خاڵەدا کورتیان بکەینەوە:

١-بۆ چارەسەرکردنی هەلامەتی منداڵ بەکاردێت، ئەویش بەدانانی گەلاکانی نەعنا لەشەودا لەسەر ئاگرێك لە ژووری خەوتندا، کە مادە چالاکەکەی زوو دەهەڵمێتو بلاودەبێتەوە تێکەڵی هەوای ژوورەکە دەبێت.

یان نەعنا، بە سەوزی بێت یان بەوشکی، دەکرێتە هەر چێشتێکی شلە، بەتایبەت چێشتە فۆلکلۆرییەکانی وەك: دۆخەوا، کە جگە لە تامو بۆن خۆش کردنی، گەرمیش لە چێشتەکەدا دروست دەکات کە بۆ هەلامەتو تەنگە نەفەسیی (ڕەبو-بەرهەنگ) زۆرباشە، هەروەها ئارەزووی خواردنیش زیاد دەکات.

٢-گیای نەعنا لە هەرشوێنێکدا بێت میکرۆبو مێشو مەگەز ناهێڵێت، کە ئەگەر چەپکێك نەعنا بخرێتە ناو پووشی خورما، لە هاویندا کرم تێی نادات.

٣-ئەوانەی خوێنیان خەستە، نەعنا بە (چا)وە بخۆنەوە ڕزگاریان دەبێت.

٤-جاوینی نەعنا بۆ ئازاری دانو وردەبرینی ناو دەم چاکە.

٥-گیای نەعنا لەگەڵ ئاردی جۆ بگیرێتە هەر سەرێك کە ژانە سەری بێت، چاك دەبێتەوە، یان بگیرێتە مەمکی هەر ژنێك کە شیری تێدا مابێتەوەو بووبێتە برین ڕزگاری دەکات.

٦-هەروەها نیمەنمەکی ئاردی جۆو نەعنا بۆ وەتەکانی پیاو لە کاتی ئاوسانیاندا چاکە.

٧-ئاوی نەعنا یان هاڕاوەی نەعنا دەرمانن بۆ برینی پیس بەتایبەت کرمۆڵی مرۆیی یان گیانەوەر.

٨-ئاوی نەعناو ریالی هەنگوین بۆ ئیشی گوێ باشە.

٩-ئەگەر هەرکەسێك بەبۆنەی دارمانی ژەهراوییەوە تووشی سکچوون (ڕەوانی) بووبێت، بەخواردنی نەعنا چاك دەبێتەوە.

١٠-هەڵگرتنی گەلای نەعنا بۆ ژن پێش جووتبوون، قەدەغەی سکپڕبوون دەکات.

١١-هەروەك گیراوەی ئاوی نەعنا بەسەر کەوتووترین دەرمانەکان دادەنرێت بۆ چارەسەرکردنی کرژیو ماندووبوونیو ریخۆڵەکانو، یارمەتی چالاك کردنەوەی جگەر وزەرداو دەداتو، گازەکانی ناو ریخۆڵەکانیش دەردەکاتە دەرەوە، بەلام دەبێت وریا بین لەوەی کە لە کاتی هێڵنجی ڕشانەوەدا، ئاوی نەعنا نەخورێتەوە، چونکە ڕشانەوە زیاد دەکاتو دەم وشك دەکاتەوەو (تینوێتی) یش زیاد دەکات، یان بەهۆی زۆر هەستیاریی بەرگی دەرەوەی گەدەوە ناولەش وشك دەکاتەوە.

١٢- هەروەك دەتوانریت سوود لە رۆنە عەترینەكانی گەڵاكانی نەعناو رووەكی یۆكالیبتۆس وەربگیریت بەهۆی ئەوئیش و كارەیانەوە كە وەك مادەیەكی دژ بە گەشەكردنی بەكتریا هەیانەو، بۆ پتەوكردنی پووك بەغەرغەرەكردنی لەدەم دا، زۆرباشە.

١٣- بۆ گرانەتیٔ و تەرووشكی (لەرزوتا).

١٤- بۆ بەدهەرسی باشە، واتە هەرسی خواردن دەكات.

هەروەك لە ئامادەكراوە دەرمانگەرییەكانیش دا بەكاردیت تاكو چیژیكی پەسەندی پیٔ ببەخشیت زیاتر بەشیوەی رۆنی نەعنابیت یان لەشیوەی ئاوی نەعنادا كە دەستمان دەكەویت لە ئەنجامی دلۆپاندنی (١) كیلۆگرام لە گەڵای نەعنا بەتیكردنی (٤) لیتر ئاو.

ب- نەعنا لە روانگەی پیشەسازییەوە:

ئاوی نەعنا لە زۆربەی پیشەسازی‌یەكاندا بەكاردەهینریت؛ لەوانە: پیشەسازی سابون و هەویری دان شۆرین و بنیشت و شیرینی و ساردەمەنی‌یەكان و لە پیشەسازی خۆراكی و جوانكارییەكانیش دا دەخریتە كارەوەو، بۆ زۆر مەبەستی دیش وەك تام و بۆن خۆشكەریك بەكاردیت.

ئەو ریگەیەیش كە بەهۆیەوە ئاوی نەعنامان دەست دەكەویت، ریگەی هەلمە دلۆپاندنە (Vaccum Distillation) كە بەم هەنگاوانە كورت دەكریتەوە:

١- گەڵای رووەكی نەعنا، پاش لیكردنەوی، دەكیشریت و، بەئاویكی سارد باش دەشۆرریتەوە.

٢- نەعناكە دەخریتە ئامیری دلۆپاندنەوەو بریك ئاوی نزیكەی (٢,٥) لیتری بۆ هەر (كیلۆیەك) نەعنا بۆ زیاد دەكریت.

٣- دەست بەگەرم كردن و كوڵاندنی ئاوو نەعناكەی ناوی دەكریت و، وا باشترە بەشیوەیەك بكولینریت كە ئاوەكە بەهیواشی و لەسەر خۆیی بهەلمیت.

٤- هەلمی مادەكانی نەعنا و هەلمی ئاوەكە بەرز دەبنەوە، بەلام لە خەستكەرە (Condenser) كەی سەرەوەدا چر دەبنەوە (كە بۆ ئەو مەبەستە دانراوە)و، هەلمەكە بەشیوەی دلۆپە ئاو كۆدەكریتەوە.

تیكەلە خەستەكەش (Condensing Mixture) بۆنیكی عەترینی دلۆپاوی هەیەو پیی دەوتریت: ئاوی نەعنا.

٥- دەتوانریت رۆنی نەعنامان لەو تیكەلە خەستە دا دەست بكەویت، بە بەكارهینانی یەكیك لە توینەرە ئەندامییەكانی وەك: ئیسەر (Ether) لەگەڵ ئاوی دلۆپینراو و لەگەلیدا بە باشی تیك دەدریت (دەهەژینریت)، ئنجا چەند خولەكیك تیكەلەكە بەجیٔ دەهیلریت تاكو چینی ئیسەرەكە لە ئاوەكە جیا دەبیتەوە.

پاش هەلماندنی ئیسەرەكەش بەچەند پلەیەكی گەرمی نزم، دەتوانریت (رۆنی نەعنا) كەمان دەست بكەویت.

ماوەتەوە بلیم:

سەرباری ئەو هەموو سوودە زانستی و پزیشكییانەی كە تویژینەوەو ئەزموونیان لەسەركراوەو، كتومت خراونەتە سەر تویٔی كاغەزەكان، ئەم سوودەیشم لە نەعنا بەدی كردووە، كە: بەخواردنی ئەم سەوزەیەی لای خۆمان، یەكپارچە هیمنی و ئاسوودەیی و ئارامی و دلفراوانی بەدڵ و دەروونی مرۆڤ دەبەخشیت و، ئەو پەری فینكی بەگیانی دەدات و، چالاكی و گورو تین بەلاشەیەكی شەكەت و ماندووش دەبەخشیت.

سەرچاوەكان:

١- **الوعي الغذائي الصحي، المهندس الزراعي: محمد سيد احمد حنفي، دار الجبل، بيروت، ١٩٨٩، ص ١٧٥-١٧٦.**

٢- **الصناعات الغذائية، د. عبد علي مهدي، مطبعة العمال، بغداد، الطبعة السادسة، ١٩٨٦، ص ٢٤١-٢٤٣.**

٣- **نباتات العطور بين روح العلم وعبق التأريخ، المهندسة سحر السالم، مجلة (اغروتيكا)، عدد ٢٩، ايار حزيران ١٩٩٩، ص ٤٥.**

٤- **دور النباتات في حياتنا اليومية، د. هدى حمزة الراوي، مجلة (العلوم)، عدد: ٦ نيسان ١٩٨٥، ص ٥٢-٥٣.**

٥- **گوڵ و گژوگیا، میزرا صدیق احمد چنگیانی، چاپی یەكەم/ ١٩٩٠، ل ١٤٥-١٤٧.**

٦- **گوڵ و گوڵالەی كوردستان، ئا: احمد صالح علی، گۆڤاری (پەروەردەو زانست) ژمارە (٥)، سالی (٣)، ١٩٧٣، پاشكۆی تایبەت.**

٧- **پەروەردەی خیزانی، دانای لیژنەیەك لە وەزارەتی پەروەردە، چاپخانەی الوفاق، بغداد، ١٩٩٨، ل ١٠٠-١٠١.**

جینێکی تایبەت دەبێتە هۆی زوو پیربوون

تەها ئەحمەد

زانا ئەمریکییەکان ڕایانگەیاند ئەوجینەی لە دەماخدا هەیەو بەستراوە بە نەخۆشی ئەلزایمەرەوە هۆکاری پیربوونی زووە لای هەندێك کەس لەچاو هەندێکی دیکەدا، تۆژەرەوەکانیش پەیوەندی نێوان ئەو گۆڕانانەیان دۆزییەوە کە لە خانە دەمارییەکاندا ڕوو دەدات وپیربوونی زوو دەخولێنێت، لەگەڵ جۆری جینێکی تایبەت کە بە (ئەپۆلیپۆپرۆیتین) ناودەبرێت، یان بەکورتکراوەیی جینی (ئەپۆئی) پێدەڵێن.

ئەم جینە کە لە (٢٥٪)ی مرۆڤەکان هەڵیدەگرن و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی ئەلزایمەر زیاد دەکەن، جگە لەو نەخۆشییانەی دوچاری ماسوولکەکانی دڵ دەبنەوەو دەبێتە هۆی لەبیر چونەوە ئەگەر ئەوکەسە سەری بەرقورساییەك بکەوێت یان لەکاتی نەشتەرگەری قەستەرەی دڵدا.

زاناکان هەوڵی زانینی هۆکاری ئەو حاڵەتانە دەدەن کە بۆچی هەندێك پیر توانای بیرو یادەوەرییان هەر بەهێزە تەنانەت پاش تەمەنی (٩٠)ساڵی و بۆچی هەندێك کەسانی دیکەش باری تەندروستیان تێکدەچێت و دوچاری خڵەفاویی دەبن و زووش پیر دەبن؟

تۆژەرەوانی بنکەی نۆژداری (دیوك) لەویلایەتی (نورث- کارۆلینا)ی ئەمریکی تێبینییان کردوە ئەو کەسانەی جینی (ئەپۆئی ٤) یان هەڵگرتووە زووتر پیربوون لەچاو ئەو کەسانەی ئەم جینەیان هەڵنەگرتووە، (موراڵای دورای

سوامي) پسپۆڕ لە نەخۆشییە دەمارییەکان و سەرپەرشتیاری ئەم تۆژینەوەیە دەڵێت: دیارتین نیشانەکانی زوو پیربوون کە لە هەموو نیشانەکان دیارو سەلێنراو ترە لەبەشی پێشووی کرۆکی دەماخدا دەردەکەوێت، لەڕووی کردارەوە هەموو دیاردە دەمارییەکانی زوو پیربوون دەگەڕێتەوە بۆ کاری ئەم بەشەی دەماخ، لەکاتی پشکنینی ئەم بەشە گرنگەشداو بە چاودێری کردنی کاریگەری ئەم جینە تایبەتە، جۆرێك لە جینی تایبەتمان دۆزییەوە کە دەبنە هۆی ئەو گۆڕانانەی لە خانەدەمارییەکاندا دەدەن و دواتر بەندن بە زوو پیربوونەوە، ئەوکەسانەی جینی (ئەپۆئی٤) یان هەڵگرتووە بەدەست تێکچوونی خێرای کارەکانی ئەو خانە دەمارییانە دەناڵێنن.

وا چاوەڕوان دەکرێت تیمی تۆژەرەوان ئاکامەکانی ئەم لێکۆڵینەوەیە لە پانزەیەمین کۆنگرەی ساڵانەدا بخەنە ژێر مشتومڕو باسەوە کە لە ئۆرلاندۆی سەربە ویلایەتی فلۆریدای ئەمەریکی دەبەسترێت.

لەبیرچوونەوە:

لەو تۆژینەوەیەدا کە دوو ساڵی خایاند، (١٦٥) ژن و پیاوی گرتەوە کە لە نەخۆشخانەکاندا لەژێر چاودێریدا بوون و تەمەنیان لەنێوان (٥٥-٨٥) ساڵانە بوو، پاش جیاکردنەوەیان، کردیانن بە دووبەشەوە، بەشێکیان لەم جینەیان هەڵگرتبوو و بەشەکەی دیکەیان لەمجۆرە جینەیان نەبوو، لەدوای چەندین تاقیکردنەوەی بیرو دەماری ئەم نەخۆشخانە، تۆژەرەوەکان گەیشتنە ئەوەی کە ئەو کەسانەی جینی (ئەپۆئی٤) یان لە دەماخدا هەیە لەچاو ئەوانەی دیکەدا دوچاری تێکچوونێکی زۆرتری دەماریی هاتوون.

زۆربەی ئەو کۆمەڵە خێرخوازییانەی یاریدەی پیروپەککەوتەکان دەدەن ئەم تۆژینەوەیان بە هەنگاوێکی گەورە لەقەڵەمدا، چونکە هەنگاوێکەو دەبێتە هۆی تێگەیشتن لە هۆکارەکانی زوو پیربوون و پەککەوتن.

Internet

ئاوی ژیان لە خانەدا

ڤیان محمد رشید
پسپۆڕی زیندەزانی

مرۆڤ (زیندەوەرێکی شلە) چونکە دوو لەسێی لەشی لەئاوپێکهاتوە.

ئاو ڕۆڵێکی گەورەو بنەڕەت دەبینێت لەپارێزگاری ژیانو بەردەوامی، بەلام ئەو ئاوەی لە خانەکان یا لەدەوریاندایە لە خەسڵەتەکانی ئاوی ئاسایی جیایە و ئەم خەسڵەتە تایبەتیانەشە کە بایەخی زیندەیی پێ بەخشیوە.

لەشمان ڕەق دەردەکەوێت، ماسولکەکانیشمان وەك ئاسن، بەلام لەگەڵ ئەوەشدا ئێمە زیندەوەری "شلین". چونکە دوو لەسێی قەبارەی مرۆڤ لە ئاوپێکهاتوە (نزیکەی ٤٠ لیتر) کە لە ملیارەها خانەدان، و ئاویش ناوەندێکی گشتییە بۆ هەموو چالاکیە بایۆلۆژییەکان. هەر ئەویشە مادەکانی دی شیدەکاتەوەو شلەکان ڕوون دەکاتەوەو دەیانگوێزێتەوە، سەرەڕای کارلێکیان لەگەڵ هەموو مادەکیمیاوییە بنەڕەتیەکانی ژیاندا. ئاو لە چاودا پاکی دەکاتەوە، لە لیکدا خۆراك شی دەکاتەوە بەهۆی ئەو ئەنزیمانەی تێیدایە، لەشلەی لمفاویدا جەستە لەبەکتریاکانو مادە نائاشناکان پاك دەکاتەوە.

پاش ڕۆیشتنی ئاو لە گەدە بۆ ریخۆڵە، ڕاستەخۆ دەچێتە سوڕی خوێنەوە، و ٩٠٪ شلەی خوێن پێکدەهێنێت واتە پلازما. خوێنیش بەردەوام پاك دەداتەوە، هەروەها هەناسەدانو ئارەق کردنەوە هەموو زیادە ئاوی ناوخانەکان لە ڕێگای پێستو سیەکانەوە فڕێ دەدەنە دەرەوە هەروەها ئاو نزیکەی نیوەی هەموو کۆئەندامێك لە کۆئەندامەکانی لەش پێکدەهێنێت هەر لە جگەرەوە تا دەگاتە دەماخ. تەنانەت ئێسکیش کە زۆر ڕەق ترو وشکتریش دەنوێنێت لەگەڵ ئەوەشدا لەنێوان ١٠ تا ٣٠ ٪ شلەی تێدایە.

لە ساڵی ١٦٦٥ زانای ئینگلیزی ڕوبرت هوك سەرنجی دایە تەپەدۆر وەك خەپلەیەکی شانەی هەنگی بینی، بەهەر یەکێك لەو بۆشاییانەی ناونا (خانە–cell)، لەگەڵ ئەوەشدا تەپەدۆر بەشێکی مردوەو ئاوی تێدا نیە، دواتر هوك هەرخۆی بەو ژورانەی ناو جەستەی زیندوشی ووت خانە بەلام هیچ هۆکارێکی ئەوتوی لەبەر دەستدا نەبوو کەبزانێت ئەو ژورانە چییان تێدایە.

ئەم کارە تا ناوەڕاستی سەدەی نۆزدە مایەوە تابەتەواوی میرۆسکۆبە بەهێزەکان دروست کرانو تەکنیکەکانی تاقیگەی هەستدار پیش کەوتن کە توانایان زیاد کرد بۆ زانینی ناوەرۆکی خانەکانی گیانەوەرو ڕوەکیش. لە پاش دۆینەوەی پروتۆپلازم لەخانەدا بۆ زاناکان دەرکەوت کە پروتۆلە ئاوو پرۆتینو خوێ بەلام پلازم بریتیە لە تیکەلەیەك لە ئاوو پرۆتینو خوێ بەلام ئەم پیشکەوتنانە نەبوونە هۆکاریك بۆ زانینی بایەخی ئەو شلەیەی لەو

خانانەدایــە کــە بریتیــە لــە ئــاو بــەچاو بەچاوپۆشــین لــەو شوێنەی تێیدایە.

هەموو ئاوێك ئاونیە:

لەپاشتردا، لەم چل پەنجا ساڵەی پێشودا، زاناکان بۆیان دەرکەوت کە ئەو ئاوەی لە خانەکاندایە بەشێوەیەکی جیاواز لە هەموو ئاوەکانی دی ڕەفتار دەکات واتە لەو ئاوەی لە ڕوبارێکدا یا لە پیاڵەیەکدایە.

بۆ زاناکان دەرکەوت ئاو لەخانەدا بەپێی ئەوەی نزیکە لەپەردەی خانەکەوە خاسیەتی فیزیایی زۆر نائاسایی هەیەو یارمەتی شیکردنەوەی گەلێك مەتەڵو نهێنی بایۆلۆژی دەدات کە لەبەر دەستدان. وەك: چۆن خانەکان دەتوانن بەشێوەیەکی هاوسەنگیکیمیایی لەگەڵ دەوروبەری خوێندا بژی؟ و چۆن خانەکان دەتوانن بە زیندوی بمێننەوە لەگەڵ ئەوەی توشی وشکبونەوەش دێن؟ و بۆ شێوەکانی ژیان لە چوارچێوەی پلەیەکی گەرمی تەسکدا نەبێت نایەنە بەرهەم.

کەمی زانیاریمان، سەرمان سوڕنامێنێت لەو شلەیەی کە لە خانەکانماندایە، بەتایبەتی ئەگەر زانیان تەنانەت ئاوی ئاسایش، سەری زاناکانی بۆ چەندەها سەدە سوڕمان، تا ئەو کاتەی لەسەدەی هەژدەدا زاناکان زانیان کە ئاو لەیەکگرتنی هایدروجینو ئۆکسجین پێکهاتوەو بەمانایەکی ورد "دوو گەردیلە هایدرۆجین بەرامبەر بەیەك گەرد ئۆکسجین)، و هەمو هەوڵێکیش درا بۆ ئەوەی بزانن ئەم یەك گرتنە لە هەر سێ شێوەی ئاودا (شل، ڕەق، گازی) چۆنە.

ئەمڕۆ بەتەواوی دەزانرێت پێکهاتەی ئاوی ڕەقو ئاوی گازی بەشێوەیەکی دیاریکراو چۆنن، ئەگەر ئاو بۆ ژێر پلەی سفری سەدی نزم کرایەوە گەردەکانی لەچەند چینێکی یەك لەسەریەکدا دەیبەستێت لە تۆڕێکی کریستاڵیدا، و لە کۆتاییدا، واتە کاتێك کە ئاو بۆ زیاتر لە ١٠٠ پلەی سەدی گەرم دەکرێت گەردەکانی بەشێوەیەکی هەرەمەکی لەیەکتری دا دەبڕێن. بەڵام کە دێینە سەر ئاوی شل، زاناکان خۆیان لە بارێکی نائاساییدا دەبیننەوە، ڕەنگە بەشێکی کێشەکە لەوەدابێت کە تێگەیشتنی ڕەفتاری شلە بەشێوەیەکی گشتی گرانە. بەپێچەوانەی بەندە کیمیاییەکان لە مادە ڕەقەکاندا کە گەردەکان بەیەکترەوە دەبەستنو بەچەسپاوی دەیان هێڵنەوە، گەردەکانی شلە بەردەوام شوێنەکانی خۆیان دەگۆڕن، ئەمەش وای کردوە لێنۆڕینمان گران بێت. لەناو هەموو شلەکانیشدا ئاو تاڕادەیەکی زۆر دیاریکردنی خەسڵەتەکانی پێکهاتەی لە هەموویان گرانترە، لە ڕاستیدا ئاوی شل بە هۆی هێزی کێشکردنی بەندە هایدرۆجینەکانەوە بەیەکەوە دەبەسترێن (گەردیلەی هایدرۆجین زۆربە توندی بەرەو پیری گەردەکانی ئۆکسجین دەچن لە گەردەکانی تەنیشتیاندا)و هەر گەردیك دەتوانیت ئاوەلەکەی خۆی لە نیوان ١٠تا ١٠٠ ملیار جار لە چرکەیەکدا بگۆڕیت.

خەسلەتیکی دیکەی ئاوی شل نزمی چرییەکەیەتی لەزۆربەی شلەکاندا هەر گەردە لەنیوان ٨-١١ گەردی دی بەدەوردا دیت. بەڵام لە گەردەکانی ئاودا، لەوەناچن لە ٤-٥ گەرد زیاتری هاوسێ بیت لەبەر ئەوە گەردەکە بەرەو ئەوە دەچیت تۆڕیکی پیکهاتەی ناچەسپیو دروست بکات. چونکە ئەو بۆشاییە ئاو دەدەن زۆر بەئاسانی تیکەڵاوی مادەکانی دی ببن.

دیاریکردنی پیکهاتەی گیراوەیەکی ئاوی، واتە ئەو ئاوەی مادەی کیمیایی تیکراوە، زۆر گرانترو ناخۆشترە لە دیاریکردنی پیکهاتەی ئاوی روون، بۆ نمونە باوادابنیین خوێی چیشت (کە لەسودیومو کلۆر ریژەیەکی یەکسان پیکهاتووە) خرایە کوپیك ئاوەوە، لەوکاتەدا ئایۆنی سۆدیۆم کە بارگەکەی موجەبە، زۆربەتوندی بەرەو ئۆکسجین دەچیت کە بارگەکەی سالبە لە چەند ئاویکی هاوسێیەوە. لە هەمانکاتدا کلۆرەکە کە بارگەکەی سالبە بەرەو هایدرۆحینەکە دەچیت کە بارگەکەی موجەبە، و کاتیك بەتەواوی خوییەکە دەتویتەوە وا دادەنریت کە هەر گەردیلەیەکی سۆدیۆم چوار گەرد ئاو دەوری دابیت یا زیاترو کلۆرەکەش ژمارەیەك کەمتر ئاو دەوری دابیت، ئا بەو شیوەیە هەر خۆی کرایە ئاوەوە زیاتر ئالۆزی دەکات، و لە خانەی زیندویش دا کەبریکی زۆر مادەی تواوەی تیدایەو بەتەنها سۆدیۆم و کلۆریش نین بەلکو پۆتاسیۆمو مەگننسیۆمو فۆسفەیتو گەلیك جۆری چەوری و پرۆتینو کاروهیدرەیتشیان تیدایە، ئەوا گومان لەوەدا نیە کە ئالۆزییەکە زۆر زیاتر دەبیت.

ئاوی هاوسێ:

گۆرانی پیکهاتەی ئاوی خانە بە هۆی هیزیکی فیزیایی تایبەتەوە لە زیادبوندایە، ئەم هیزە پێی دەوتریت "تواندنەوە" ئەوکاتە دەردەکەویت کە ئاو دەبیتە هاوسێی رووی خانەکەو گەردەکان لەم بارەدا رووەکەنە گەردیلەکانی ناو ئەم روە.

و ئەوسا جولەیان دەبەستریتەوەو ئەوەش دەبیتە هۆی ئەوەی کە بەشیکی زۆری بەچواربەندی هایدرۆجینەوە (لەبری سێ یا کەمتر) ببەستریتەوە بە گەردەکانی هاوسێوە، ئەو کاتە بەو ئاوە گۆڕاوە دەڵین "ئاوی هاوسێ" Vicinal.

و لەبەر ئەو پیکهاتە تایبەتیەی. "ئاوی هاوسەر" گەلیك سیفەتی جیاوازی هەیە، بۆ نمونە چریەکەی (ئاوی ئاسایی لە ٣٪ کەمترو فراوانی گەرمیەکی زۆرتریشی هەیە پیویستی بە ٢٥٪ وزەی زیاتر هەیە بۆ گەرمکردنی) هەروەها

لینجیەکەشی واتە بەرهەڵستیەکەی بۆ دەرپەڕین- زۆرترە، ئەمەش وای لێ دەکات کە جوڵەی مادە تواوەکان لەناویدا گرانترین.

هەر خانەیەك سەدان ڕوی وایان هەیە کە هێزی توانەوەی solvation force دروست بکەن. لەراستیشدا نیوەی قەبارەی خانە پێکهاتەی جیاواز پڕیان دەکاتەوە، سەرەڕای ناوکیش، ناوە پلازمە تۆڕیش endoplasmic reticulum هەیە کە نارێکەو بەشێکیان دەنکۆڵەی وردی رایبۆسۆم ribosome هەڵدەگرن، یارمەتی کرداری دروستکردنی پروتینەکان دەدەن، سەرەڕای بوونی تەنەکانی گوڵجیش Golgi bodies کە لە ژمارەیەك حەوزۆکە یا کاسەی قاڵبی کێك دەچن و ئەو گەردانەی لەناو خانەدا پەیدادەبن کۆیان دەکاتەوەو چاکیان دەکات و دەیانگوێزێتەوە بۆ ناو خانە یا بۆ دەرەوەی، هەروەها خانە مایتۆکۆندریا (Mitochondria)شی تێدایە کە شوێنی دروستکردن و دەرپەڕاندنی و زەن.

سەرەڕای ئەمانە ژمارەیەی زۆر ترشە چەری تێدایە لەگەڵ سیانەی گلیسرییەکان و کاربوهیدرەیت و پروتینەکان کە بڕی "ئاوی هاوسێ" زیاد دەکەن بەهۆی زۆر کردنی ڕوەکانی ناو خانەکەوە.

کۆی ڕوبەری پەردەکانی هەموو خانەکانی لەشی مرۆڤ نزیکەی ٣٣٦٠٠٠٠ مەتری چوارگۆشە دەبن (واتە ٣,٣٦ کیلۆ مەتری چوار گۆشە).

دەریش کەوتوە شیکردنەوەی ئاوی هاوسێ لەناو خانەکاندا کاریکی گرانە، چونکە هەربریکی دەربهینریت بۆ شیتەڵ کردن، لە ئاوی "هاوسێی" دەکەویت واتە هیچ خەسلەتیکی نا ئاسایی پیشان نادات ئەمرۆ توانراوە بە گرتنی ئاو لەنیوان دوو ڕودا لە تاقیگە تاقیکردنەوی لەسەر بکریت. نمونەی ئەم تاقیکردنەوانە دەریان خستوە کە گەلیك خەسلەتی ئاوی هاوسێ تیدایە کە بە شینەیی ناگۆڕین هەروەك ئاوی ئاسایی‌دەیکات، ئاوی ئاسایی هەرکە یەك پلە گەرمی بۆ زیاتر دەکریت ئەوئاوە لینجیەکەی کەمتر دەبیتەوە هەروەها کەمیك چریەکەشی توانای لە گەیاندنی کارەبادا بەرزتر دەبیتەوەو یارمەتی خیراکردنی کارلیکە کیمیاییەکان دەدات، و لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی‌دا کەمیك کرژی ڕوەکەی (Surface tension)ی کەم دەبیتەوە (واتە بەرەو دروستکردنی ڕوەیەکی بریقەدار، ئەم ڕوە لە ئاوی زەلکاو وەستاوەکاندا دەتوانریت کۆمەلیك میروی بچوك هەلبگریت بێ ئەوەی نقوم بن). بەلام لە ئاوی هاوسێدا هەموو خەسلەتەکان بەکتوپری دەگۆڕین، ئەو حالەتانە لە زۆربەیدا پیچەوانە دەبنەوە.

Internet

کۆمپیوتەر شیرپەنجەی کۆڵۆن دەدۆزیتەوە..

تۆژەرەوەکانی وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا رایانگەیاند کە ریگەیەکی نوێ بۆ دۆزینەوەی شیرپەنجەی کۆلۆن دەکەویتە نیو بەکارهینانی بەرنامەی کۆمپیوتەرەوە کەشان لەشانی زیرەکی مرۆیی دەدات بەلام زۆر خیراتر بۆ شیکردنەوەی هەزارەها جینی بۆماوەیی لەیەك کاتدا.

زانایانی بنکەی (گرینباوم) بۆ شیرپەنجە لە زانکۆی (میریلاند)ی ئەمریکی لە پەرەسەندنی بەکارهینانی تۆرە دەستکردەکانی دەمارییدا سەرکەوتنیان بەدەست هینا، کە لە بەرنامەیەکی بیرکاری پیکهاتووەو فرەچینەو دەتوانیت زانیارییە زۆرو ئالۆزەکان دەربارەی شیکردنەوەی جینە بۆماوەییەکان بەشیوەیەکی زۆرخیرا شی بکاتەوە.

(د.ستیفن میلتزر)ی تۆژەرەوە ئاماژەی بۆ ئەوەکرد کە تەکنەلۆژیا لەهەر رۆژیکدا بیت یاریدەی پزیشکەکان دەدات نەخۆشییە شیرپەنجەییەکان هەر لە نیشانە سەرەتاییەکانیانەوە دیاری بکەن و بەئەوەش نەخۆشەکان لە نەشتەرگەری ناپیویست بپاریزن.

تۆژەرەوەکان لە لیکۆلینەوەیەکی نویدا (٤٠) نموونەی شانەییان لەو نەخۆشانە وەرگرتووە کە تووشی شیرپەنجەی تایبەت بەهەوکردنی ریخۆلەکان هاتوون، بەبەکارهینانی تۆرەکانی دەماریی دەستکرد زیاتر لە (٨٠٠٠)جینی بۆماوەییان لەهەر نموونەیەکدا شیکردۆتەوە، ئەویش پاش راهینانی لەسەر زانینی دووجۆر لووی شیرپەنجەیی لە کۆلۆنداو دانانی زانیارییەکان دەربارەی (١٢) نموونە کەپیشتر نەزانراوە، تۆژینەوەکە بە سەرکەوتوویی هەموو حالەتەکانی بە ووردی و بەراستی دیاری کردوە.

تۆژەرەوەکان ووتیان دەتوانریت ئەم شیوازی شیکردنەوەیە بەکاربهینریت بۆ چەندین جۆری نەخۆشی نەك بەتەنیا بۆ شیرپەنجە، ئەم تۆرە دەستکردانە هەر لە دەماخی مرۆیی دەچن و دەتوانریت لەسەر زانینی نەخۆشییە تایبەتییەکان و لەسەر جیاوازی نیوان جۆرەکانی یەك نەخۆشی رابهینریت.

تۆژەرەوەکان لە کەمکردنەوەی ژمارەی جینە بۆماوەییە پیویستەکانی تۆرە دەمارییەکاندا سەرکەوتوو بوون بۆ ئەوەی دیاریکردنیکی راست ببەخشیت، کەمکرنەوەکەش لە (٨٠٠٠)ەوە بۆ تەنیا (٩٧) جینی بۆماوەیی بوو تاوەکو ئەم شیوازە لە جیبەجێکردندا ئاسانتربیت و تیچوونیشی کەمتر بیت لە داهاتوودا.

عەلی Internet

جیاوازی نێوان ژن و پیاو قووڵترە لەوەی دەزانرێت

زانا ئەمریکیەکان رایانگەیاند، جیاوازیە بایۆلۆژیەکانی نیوان ژن و پیاو زۆر لەوە قوولترن کە لە پیشدا دەزانرا، هەروەها زاناکان لە تۆژینەوەکانیاندا سەلماندیان کە پیویستە توخم بەبایەخەوە وەربگیریت لەکاتی تۆژینەوە پزیشکیەکاندا. لە راپۆرتیکیش دا کە لەلایەن چەند تۆژەرەوەیەکی (پەیمانگای پزیشکی ئەمەریکیەوە) ئامادەکراوە، ئاماژە درا بەوەی ئاستی جیاوازی نیوان نیرو مێ دەگاتە ئاستی خانەی مرۆڤ.

هەروەها زانا ئەمریکیەکان لە پەیمانگای پزیشکی ئەمەریکیدا وتیان: توخم یەکیکە لەو گۆرانکاریە مرۆییە سەرەکی و گرنگانەی، کە پیویستە لەکاتی نەخشەکیشان و ووردکاری تۆژینەوەکان دا گرنگی پیبدریت، ئەمەش لەسەرجەم ناوچەکان و سەرجەم ئاستە پزیشکیەکان و تەندروستیەکاندا، ئەوانەی کە پەیوەندییان بە تۆژینەوەوە هەیە.

پیشتریش تۆژەرەوە پزیشکیەکان لایان وابوو کە جیاوازی نیوان ژنان و پیاوان تەنها لە کۆئەندامی زاوو زێدایەو جگە لەمە هیچ دیاردەیەك نیە لە وەڵامدانەوەیاندا بۆ داوودەرمانە پزیشکیە جیاوازەکان.

هەمان ئەم تۆژەرەوانە لە راپۆرتیکدا کە بەناوی ئاشکرا بوونی هەولە بایۆلۆژیەکانەوە لە تەندروستی مرۆییدا ئامادەیانکرد، ووتیان: ئایا توخم هیچ کاریگەرییەکی هەیە؟ دەزگای زانایانیش وادەبینیت کە جیاوازی نیوان هەردوو توخم دەگاتە ئاستی خانەی مرۆڤ، واتە ژنان و پیاوان لەجۆری نەخۆشی و سووری ژیانیاندا جیاوازن.

هەر لە هەمان راپۆرت دا ئاماژەدراوە بەوەی جیاوازی لە تووشبوونی نەخۆشیدا لەنیوان هەردوو توخم دا هەیەو ئەندامانی هەردوو توخمیش بەشیوازی جیاوازەوە پابەند دەبن بۆ پاراستنی وزە. جگە لەمە جیاوازیەکان بەرەو پرۆسەکانی زیندەپاڵ و میتاپۆلیزمی خۆراك دەچیت، کە پەیوەندە بەدروستکردنی پروتۆپلازماوە، زانایانیش لایان وایە کە ئەم جیاوازیانە دەتوانن جیاوازی لە وەڵامدانەوەی نیرومێدا بۆ داوو دەرمانە جیاوازەکان دروست بکات.

هەروەها راپۆرتەکە بانگیشتی تۆژەرەوانی کردوە، بۆ ئەنجامدانی تۆژینەوەی زیاتر لەپیناو زانینی چۆنیەتی وەڵامدانەوەی هەردوو توخم بۆ نەخۆشی و داوودەرمانەکان، هەمان راپۆرت بانگیشتیشی کرد بۆ نەخشەکیشانیك بۆ بەرنامەیەکی تۆژینەوەی وا کە گرنگی بەم جیاوازیانە بدات.

هەمان دەزگا رایگەیاند، پیویستە تۆژینەوەی وابکریت کە ئەنجامەکانی بەپیی توخم دەربکەویت، پیویستیشە ناوی ئەوکەسانە ببریت کە تاقیکردنەوەو تۆژینەوەکانیان بەسەردا دەکریت، ئەمە جگە لە گرنگی دانی تۆژینەوەو تاقیکردنەوە زانستیەکان بەو زانیاریانەی کە پەیوەندییان بە سووری مانگانەی ژنەوە هەیە، ئەوانەی کە پەیوەندیان بەتۆژینەوەکەوە هەیە.

ئارا. ج Intenet

هەرزەکاریی

Adolescence

عبدالرحمن عبدالله حمه صالح
تاقیگەی نەخۆشخانەی منداڵبوون
سلێمانی

لە زمانی کوردیدا "هەرزەکار" بەیەکێك دەوترێت کە لە قۆناغێکی دیاریکراوی تەمەنو گەشەدایە، قۆناغەکەش پێی دەوترێت "قۆناغی هەرزەکاریی"، ووشەکەش (هەرزەکار) لێکدراوی هەردوو ووشەی "هەرزە" و "کار"ە، "هەرزە"ش مانای هەڵسوکەوتو دیاردەی دزێوو ناڕێك دەبەخشێت وەك: هەڵەشەیی، درۆکردن، شەڕانگێزی، نەفامی، گوناه و تاوان..

ئەمڕۆ زاراوەی "هەرزەکاریی" چەمکێکی دیاریکراوەو پێناسەی قۆناغێکی دیاریکراوی ژیانی مرۆڤ دەکات، ئەم پێشکەوتنە لە دیاریکردنی ئەم زاراوایەدا لەخۆرئاوا لەگەڵ شۆڕشی پیشەسازیدا سەری هەڵدا کاتێك ئەوانەی تەمەنیان بچوکتر بوو لە هەرزەکارو گەورەکان جیاکرانەوە لە ئیش، هەروەها گۆڕانکارییە کۆمەڵایەتییەکانیش لەوەدا رۆڵی بینیوە کە منداڵو مێرد منداڵانی خوار تەمەنێکی دیاریکراو "هەرزەکاریی"ی پاراستووە لە ئیشکردنو بەکارهێنانیان. هەروەها پێشکەوتنی زانستو قوتابخانەکانیش بەشێوەیەکی فراوان یارمەتی دیاریکردنی "قۆناغی هەرزەکاریی" یان داوە چونکە ژمارەیەکی زۆر لەقووتابیان لە قۆناغە جیاجیاکانی خوێندندا لەو تەمەنەدان.

تەمەنی هەرزەکاریی:

ڕێکەوتنێکی تەواو نییە لەسەر ماوەو ساڵەکانی هەرزەکاریی، بەڵام بەشێوەیەکی‌گشتی تەمەنەکانی ئەم قۆناغە لە نێوان (١٢-٢٠) ساڵیدایە، هەندێك پێیان وایە لە نیوان (١٠-٢١) سالیدایە لە کچانداو لەنیوان (١٢-٢٦) سالیدایە لە کوراندا بەو پێیەی کچان زووتر بالق دەبن (پێدەگەن) وەك لە کوران و سۆزداریشیان زووتر پێ دەگات. سەرەرای ئەم ناکۆکییەش لە دیاریکردنی ماوەی ئەم

قۆناغەدا، تویژەرەوەکان کۆکن لەسەر ئەوەی کە تەمەنی دەستپیکردنی ئەم قۆناغە دەگونجیت لەگەل تەمەنی پیگەیشتن دا (بالقبوون)و ئەم تەمەنەش بەشیوەیەکی گشتیبە (١٢) سالی دادەنریت، چونکە سالی پیگەیشتن وەکو وتمان لەنیوان کورو کچدا جیاوازەو، هەروەها بە گۆرانی: شارستانی، شوینی جوگرافی، جۆری خۆراكو هەلویستی کۆمەڵ سەبارەت بە ئەنجامدانی سیکس دەگۆریت. بۆ نموونە پیگەیشتن زووتر روودەدات لەناوچە گەرمەکاندا وەك لەناوچە ساردەکان هەروەها لە کۆمەلگا رۆژئاواییەکاندا ئیستا بالقبوون درەنگتر روو دەدات لەچاو جارانیدا بەهۆی باشبوونی خۆراك لەلایەکەوەو لیبووردن لە گوزارشتە سیکسییەکان لەلایەکی دیکەوە.

بارودۆخی ژیانی هەرزەکار خۆیو ئەو کۆمەلگایەش کە تیایدا دەژی دوا سالی تەمەنی هەرزەکاری دیاری دەکات، بۆ نموونە بەردەوامبوون لەسەر خویندنو دواکەوتنی ژیانی هاوسەریتیو پشت بەستن بەخیزان دوا ئاستی تەمەنی هەرزەکایی بەرز دەکاتەوەو دریژەی پێ دەدات، بەلام ئیشکردنو زوو دروستکردنی خیزانو گرتنە ئەستۆی بەرپرسیاریتییە خیزانییەکان بەگشتی قۆناغی هەرزەکاریی زوو کۆتایی پێ دەهینیت.

بۆچوونەکان سەبارەت بە هەرزەکاریی وەك قۆناغیك:

یەکیك لەو بابەتانەی کە لیدوانی لەسەرە سەبارەت بەقۆناغی هەرزەکاریی، بریتییە لە بوونی ئەو قۆناغە لە بنەرەتدا؛ بیروراکانیش جیاوازن، هەندیك پییان وایە ئەم قۆناغە هەرنییە لەبنەرەتدا، بەبەلگەینەبوونی لەو کۆمەلگانەدا کە منداڵ هەر لە منالییەوە دەچیتە ناو قۆناغی پیاوەتی هەرکە دەگاتە تەمەنی پیگەیشتن چونکە منداڵ دەتوانیت ببیت بەپیاو (بۆنیر) یان ببیت بە ژن (بۆ مێ) بەبێ پەرینەوە بەقۆناغی دیکەدا. بۆچونیکی دی بروای بەبوونی ماوەی هەرزەکاری هەیە بەلام بەدریژکراوەی ماوەی منالیتی دەزانیت کەتیایدا ئەو کەسە گەشە دەکات لەرووی فیزیۆلۆجیو دەروونییەوە گەشەیەکی پلەبە پلەو بەپیاوەتی (بۆ نیر) یان ژنیتی (بۆ مێ) کۆتایی دیت. بۆچوونی سێیەم بە پیچەوانەی ئەوەوە پێی وایە ماوەی هەرزەکاریی ماوەیەکی جیاوازە لە ژیانی تاکی مرۆڤدا بە سیفەتو تایبەتمەندیتیو رووداوو کیشەکانییەوە، بەشیوەیەك کە وینەی نییە لە قۆناغەکانی دیکەی گەشەداو، پییان وایە ئەم قۆناغەی ژیان قۆناغی جمو جۆلو هەلچوونەو مرۆڤ ماندوو دەکات، زۆر لە زاناو دەروونناسو بیریارە ناسراوەکانی وەك فرۆید، هول، سلفان، مارگریت مید، ئیرکسونو بەنەدیکت نوینەرایەتی ئەم بیروراو بۆچوونە جیاوازانە دەکەن.

لە هەمان کۆمەلگاشدا "قۆناغی هەرزەکاریی" لەکەسیکەوە بۆ کەسیکی دی دەگۆریت بەهۆی جیاوازییە بایۆلۆژیو دەروونیو کۆمەلایەتییەکانەوە.

ئیمە لەم سەردەمەی تیایدا دەژین پیویستە دان بەبوونی ئەو قۆناغەدا بنیین لەژیاندا سەرەرای هەموو جیاوازیو ناکۆکییەکان سەبارەت بە دەرکەوتنی یان هۆکارەکانی یان دوورو دریژیی ماوەکەی. ئەوەی ئاگاداری رووداوەکانی دنیابیت بەئاشکرا بۆی دەردەکەویت کە زۆرترین گرنگی بەقۆناغی هەرزەکاریی دەدریت لە کۆمەلگا هاوچەرخەکاندا، ئەو قۆناغە کاریگەریی لە هەموو قۆناغەکان زیاترە لەسەر بوارە جیاجیاکانی ژیان، بوارە کۆمەلایەتیو ئابووریو سیاسییەکان، و ئەو قۆناغە سەبارەت بە خودی هەرزەکارو سەبارەت بە کۆمەلیش زیاتر لە هەموو قۆناغەکانی دی پر لە ماندووبوونو ناسازیی.

ماوەکانی قۆناغی هەرزەکاریی:

هەندیك پییان وایە "هەرزەکاریی" ماوەیەکە کۆمەلیك تایبەتمەندیتی دیاریکراوی هەیە کە سەرجەمی ئەو ماوەیە ئاراستە دەکات. هەندیکیش قۆناغی هەرزەکاریی دەکەن بەچەند ماوەیەکەوە کە روالەتی هەرزەکاریی تیایاندا دەگۆریتو هۆکارو جولینەری ئەو روالەتو دیاردانەش دەگۆریت کە پەیوەندییان بە هەلسوکەوتو کیشەکانەوە هەیە لەو ماوانەدا.

زۆربەی تویژەرەوەکان قۆناغی هەرزەکاریی دابەش دەکەن بۆ دوو ماوەی بنەرەتی کەبریتین لە : ماوەی پیگەیشتن (بالقبوون)ی سەرەتا، دوا ماوەی هەرزەکاریی. هەرچەندە ژمارەیەکیش لە تویژەرەوەکان پییان وایە ماوەیەکی سێهەمیش هەیە لەنیوان ئەو دوو ماوەیەی پیشوودا کە بە ماوەی ناوەند ناودەبریتو تیایدا تاکی مرۆ لەلایەکەوە حەز دەکات بگەریتەوە بۆ میرد منالیو لەلایەکی دیکەشەوە حەز دەکات بەرەو پیاوەتی بچیتو لەم ماوەیەشدا سیفەتە روونەکانی هەرزەکاریی دەردەکەون، کە سیفەتو

هەلسوکەوتەکانی هەرزەکار نەئەوەیە منداڵانە بن‌و نەئەوەشە پیاوانە (یان ژنانە) بن.

یەکەم/ ماوەی پێگەیشتن یان سەرەتای هەرزەکاریی:

"پێگەیشتن" یەکەم سەرەتای تەمەنی هەرزەکارییە، چەندین نیشانەی جیاکەرەوە هەیە بۆ قۆناغی پێگەیشتن کە لە بنەرەتدا بەیەکەوە بەندن‌و هەروەها لە ئاراستەو بەڵگەکانیشدا یەك دەگرنەوە.

پێگەیشتن–بالقبوون– لەبنەرەتدا کرداریکی بایۆلۆژییە کە لە کاتیکی دیاریکراوی قۆناغەکانی گەشەدا روودەدات کە ئەوەش بە وورووژاندنی ژێرمێشکەرژێن pituitary gland دەبێت بۆ دەردانی چەند هۆرمۆنێك کە ئەوانیش لەریگەی خۆیانەوە رژێنە سێکسییەکان دەوروژێنێت بۆ دەردانی هۆرمۆنە تایبەتییەکانی نێرینەو مێینە، لە ئەنجامی ئەوەشدا کرداری گۆڕانی فیسیۆلۆژی روودەدات کە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەو دیاردە ناوەندییەکان لەرووی توخمەوە کە نێرو مێ لەیەکتر جیادەکاتەوە، هەروەها دەبێتە هۆی گۆڕانی کتوپڕ لە گەشەی لەشدا بەشێوەیەکی گشتی، هەموو ئەم گۆڕانە توخمیی‌و جەستەییانە نیشانەی تێپەڕاندنی قۆناغی منداڵی‌و چوونە ناو قۆناغێکی نوییە. لەم قۆناغەشدا سەرەرای گۆڕانە جەستەیی‌و سێکسییەکان ژیانی سۆزداریش دەگرێتەوە کە پەیوەستە بەو گۆڕانە بایۆلۆژیانەوە کە ئاماژەی پێدرا.

گرنگترین نیشانەکانی ماوەی بالقبوون پەیوەندی بەلایەنە سێکسییەکانەوە هەیە، ئیتر ئەو لایەنانە ئاشکرابێت یان شاراوە، ئەوبارو دۆخە زاڵەو ئەوەش حاڵەتیکی سروشتییە، لەبەر ئەوەی هێزی پاڵنەری سێکس لەم ماوەیەدا زۆرەو ئەوکەسە پێگەیشتووە لە شێوەی ئاستەنگیکدا هەستی پێ دەکات لەبورای سێکسیدا، کە پاڵی پێوە دەنێت بۆ بەتاڵکردنەوەی بەشێوەیەك لەشێوەکان.

لایەنی توخمی تەنها لایەنی جیاکەرەوەی ئەم ماوەیە نییە، لایەنێکی دیکەش هەیە کە پەیوەندی بەلایەنی توخمەوە هەیە لە لایەك‌و بەلایەنی گەشەکردنی لەشەوە لەلایەکی دیکەوە، هەرزەکار لەکاتی بالقبووندا بۆ یەکەمجار هەست بەوە دەکات کە ئیتر منداڵ نییەو واقیع‌و رووالەتی وای لێ دەکەن کە بەپەیوندییەکانیدا بچیتەوە لە چوارچیوەی خێزاندا، لەگەڵ ئەوەدا کە هەرزەکار بە خۆشییەوە پێشوازی لە نشانەکانی پیاوەتی دەکات لەخۆیدا کە ئازادە لە هەلسوکەوت‌و بەتاڵکردنەوە سێکسییەکانیدا، لەگەڵ ئەوەشدا هەست دەکات ئەو ئازادییە نوییەی پابەندی ترس‌و دڵەراوکێیەو لەوەدا کە دایك‌و باوك بەچاویکی دی سەیری دەکەن، هەرزەکار لەم قۆناغەدا لەلای دایك‌و باوك لەوە دەرچووە کە منداڵ بێت‌و دەم منداڵ تێبگەیەنرێت‌و لێی ببوردرێت، بەڵکو گەنجێکە لێ دەپرسریتەوە سزا دەدرێت لەسەر هەلسوکەوتی، وەك گەورە، بەو شێوەیە هەرزەکار هەست دەکات کە ئیتر خۆی بەر پرسیاریتی دەگرێتە ئەستۆو ئەمەش هەستی دڵە راوکێ‌و دابڕان‌و نەبوونی دڵنیایی لەلا دروست دەکات، هەستکردنی بەم تەنیایی‌و دابڕانە لەگەڵ هەستکردنی بەوەی کەچی دی منداڵ نییە لە رواڵەت‌و پێداویستییەکانیدا، وای لێ دەکات کە خۆی بەکسیکی سەربەخۆ بزانیت لەرووی خوودو بوونەوە، لەگەڵ ئەوەشدا کە هەوڵ دەدات لەسەر ئەم بنەمایە هەلسەکەوت بکات.. بەڵام بەلایەوە گرانە واز لە پەیوەندییە کۆنەکانی بهێنیت کە بەباوك‌و دایك‌و خێزانەکەیەوە دەبەستێتەوەو، دڵنیایی‌و خۆشەویستی پێ دەبەخشیت‌و، لە وێڵ بوون‌و وون بوون دەیپارێزیت.

دووەم/ ماوەی هەرزەکاریی ناوەند:

ئەم ماوەیە دەکەویتە نیوان ئەو ماوەیەی کە گۆڕانە کتوپڕو خێراکانی تێدا روو دەدات لەرووی گەشەی لەش‌و سێکسەوە، و ئەو دوا ماوەیەی هەرزەکاریی کە ئیتر هەرزەکار دەگاتە ئاستی پیاوەتی (یان ژنیتی)و تایبەتمەندیتی‌یەکانی. ئەم ماوەیەکە بەزۆری دەکەویتە نیوان (١٥)و (١٨) سالییەوە جیاوازییەکی ئەوتۆی نی‌یە لەگەڵ ماوەی پێش‌و پاش خۆی لەرووی زاڵبوونی چەند هۆیەکی بزوینەری هەلسووکەوت‌و

سۆزەوە، لەرووی سیکسییەوە هەزەکار گرنگی بەرەگەزی بەرامبەر دەدات وەك ئاوات و ئامانجێك، ئیتر ئەوگرنگی پێدانە راستەوخۆ بێت یان لەرێگەی ویناکردن و ئەندیشەوە بێت.

لەرووی پەیوەندییەکانەوە هەرزەکار روودەکاتە پەیوەندی بەکەسێك یان زیاترەوە لە دەرەوەی خێزان، و لەوانەیە ئەم پەیوەندییە لە پەیوەندییەکانی ناو خێزان متمانەدار ترو توندوتۆڵتربێت.

هەر لەم ماوەیەدا هەلسوکەوتی هەرزەکار روون دەبێتەوە لەو لایەنەوە کە دەیەوێت پێناسی خودی خۆی بسەلمێنێت لەهەموو ئاستەکاندا، حەزدەکات سەربەخۆ بێت لەهەستکردنەکانیدا.

گرنگترین ئەو نیشانانەش کەئەم ماوەیە جیادەکاتەوە بریتی‌یە لە دەرکەوتنی رەوتی نموونەیی هەرزەکار سەبارەت بە کاروبارەکانی ژیان بۆ ئەوشتانەی کە خۆی بەنموونەییان دەزانێت و بەوپەری خوێن گەرمی و پایەندبوونەوە پەیرەوی دەکات، کە هەندێك جار پالی پێوە دەنێت بۆ تووڕە بوون و هەلچوون و دەست درێژی کردنە سەر کەسانی دی یان خۆی و تەنانەت هەولدانی بۆ خۆکوشتن لە هەندێك باری سەختدا.

تایبەتمەدیتی‌یەکانی خودی هەرزەکارو دەوروبەرو کولتوری کۆمەلایەتی ئەو کۆمەلگایەش کە هەرزەکاری تێیدا دەژی رۆلی کاریگەری هەیە لە دیاریکردنی ئەو شتانەی کە هەرزەکار بە نموونەییان دەزانێت. زۆر جاریش بە نموونەیی بینینی شتەکان لەلای هەرزەکار لەخۆرایەو تایبەتە بە خودی هەرزەکارو سیفەتە کەسیتی‌یەکانی لە هەستکردنی بەواقیع و هەلسەنگاندنی ئەو واقیعە.

سێهەم/ دوا ماوەی هەرزەکاریی:

ئەم ماوەیە دەکەوێتە نێوان تەمەنی هەڤدە (١٧) سالی و ئەوتەمەنەی کە ئەو کەسە بەرپرسیاریتیەکانی ژیان دەگرێتە ئەستۆ. تواناو ئارەزووی سیکسی لەم ماوەیەدا زیاددەکات و، نیشانە بنەرەتیە جیاکەرەوەکانی هەرزەکاریی تێدا دەردەکەوێت و دەچەسپێت بۆ قۆناغی ئایندە (پیاوەتی یان ژنیتی) ئەویش لەرووی:

کاملبوونی سۆزداری و، گەشەی هۆکارەکان لەپشت سیکسەوە. کە رەنگدانەوەی دەبێت بۆ تێپەراندنی ململانێ سیکسییەکانی پێشووو گۆرینی بەتاقیکردنەوەی سیکسی کامڵ و سروشتی.

هەر لەم ماوەیەدا پێویستی دەرکەوتن و جێگیر بوونی ناسنامەی کەسیتی دەردەکەوێت. هەرزەکار زیاتر دەچێتە ناو واقیع و ژیان و کۆمەلەوەو ئەمەش ناچاری دەکات کارلێك بکات لەنێوان خودی خۆی و واقیعدا، لەبەر ئەو هۆیەش هەرزەکار پێویستی بەدۆزینەوەی پلەو پایەیەکی گونجاو دەبێت لە کۆمەلدا بۆ ئەوەی خواست و ئاواتەکانی لەچوارچێوەیدا بهێنێتە دی. سەرنەکەوتنی هەرزەکار لەبەدەستهێنانی ناسنامەی کەسیتی سەربەخۆی خۆی لەم ماوەیەدا، بە شێوەیەك کە ئاراستەیەکی راست بگرێتە بەرو بیگەیەنێتە پلەو پایەیەکی کۆمەلایەتی گونجاو (ئیتر لەرێگەی ئیشکردن و پیشەیەکەوە بێت یان لەرێگەی دروستکردنی خێزان یان خوێندنەوە بێت) نا ئومێدی و هەستی خۆ بەکەمزانین و بێ بروایی و نائارامی و ونبوونی بۆ دەخولقێنێت، کە ئەویش بەردەوام توانای رزگار بوون لە ململانێکانی هەرزەکاریی و تێکەلاو بوونێکی بەرپرسانە لە کۆمەلدا دوا دەخات و رێگەی لێدەگرێت.

کێشەکانی هەرزەکاریی:

بەشێوەیەکی گشتی ئەو تاقیکردنەوانەی رووبەرووی کۆمەل یان هەرزەکار دەبێتەوە لەم قۆناغەدا لەوانەیە تاراددەیەکی زۆر لە یەك بچێت، بەلام کارلێکردنی هەرزەکار لەگەلیداو کاردانەوەکانی کۆمەل بۆی لەوانەیە لەنێوان کۆمەلێك و کۆمەلێکی دیکەدا یان لەنێوان هەرزەکارێك و هەرزەکارێکی دیدا جیاوازبێت.

کۆمەل بەهۆی کێشەکانی هەرزەکاریی و هەلسوکەوتی هەرزەو نارێك و پێکەوە ماندوو دەبێت، بەلام خودی هەرزەکار ماندوترە بەهۆی تایبەتمەندیتی‌یەکانی ئەم قۆناغەوەو قۆناغیکی ناسازە سەبارەت بەخۆی، پێویستە کێشەکانی کۆمەل بەدەست هەرزەکارەوەو، هەرزەکار بەدەست ئەو قۆناغەوە کەپێیدا تێدەپەرێت پێکەوە رەچاو بکرێت وەك پێداویستییەك بۆ گەشەی تاك و ئامادەکردنی بۆ ژیان.

لە قۆناغی هەرزەکاریدا هەرزەکار رووبەرووی سێ جۆر لە لەکێشەکان دەبێتەوە کە بریتین لە:

١-کێشە سیکسییەکان:

کێشە سیکسییەکان لە قۆناغی هەرزەکاریدا لە ئارەزووی بەتالکردنەوەی ووزەی سیکسییەوە سەرهەلدەدات، ئەویش بەهۆی: نەبوونی هاوسەنگی لەنێوان هاندەری سیکسی

وبەتالکرنەوەیدا، یان بەتالکردنەوەی ئەم هاندەرە بەریگەی نائاسایی یان ناپەسەند سەبارەت بە هەرزەکار یان بەو کۆمەلەی کە تیایدا دەژی. ئاسانترین ریگە کە هەرزەکار بەکاری دەهینیت بۆ بەتالکردنەوەی ووزەو ئارەزووی سیکسی بریتیە لە دەستپەر (یان ئاوهینانەوە) چوونکە گرتنە بەری شیوازەکانی دیکەی بەتالکردنەوەی ئارەزووی سیکسی، وەك سیکس لەگەلْ هەمان توخمدا (Homosexual)، یان سیکسی سروشتی (نیرومێ) نایاسایی و هەرەمەکی، هەرزەکار رووبەرووی چاودیری و سزای یاسایی یان سزای مەعنەوی کۆمەلایەتی دەکەنەوە، چونکە کۆمەلْ ئەو کارانە بە بەد رەوشتی دادەنیت و، ئەنجامدانی ئەو کارانەش دۆخیك لە ترس ودلەراوکێ لە هەرزەکاردا بەرپا دەکات بەهۆی نەخۆشی و ترسی ئاشکرا بوون و ئابرووچوون، ئەمە بیجگە لەوەی کە بەردەوامبوون لەسەر ئەم کارانە تیروانینیکی هەلە دەبەخشیت بەهەرزەکار سەبارەت بە سروشت و بەهاو گرنگی ژیانی هاوسەریتی لە پاشەرۆژدا.

هەرچەندە دەستپەر بەشیوەیەکی گشتی مەترسی تەندروستی لە رووی دەروونی و لەشەوە نیە دەتوانریت بەدیاردەیەکی سروشتی دابنریت لە تەمەنی هەرزەکاریدا، بەلام لەگەلْ ئەوەشدا ئەم کردەوەیە رەنگدانەوەی خراپی دەبیت لەسەر هەندیك لە هەرزەکاران، ئەویش بەهۆی کاریگەری خراپی ئەو ترسەی کە هەیانە لەسەر باری دەروونییان، یان بەهۆی پەیرەوکرنی ئەم کردەوەیە بە شیوەیەکی توندو تیژو زیاتر لەرادەی خۆی کە زیان بە لەش و ئەندیشەی ئەو هەرزەکارە بگەیەنیت. رەنگە خوگرتنیش بەم کردەوەیەوە پالْ بە هەرزەکارەوە بنیت بۆ دوورکەوتنەوە لە واقیعی راستەقینەی ژیان لەلایەکەوەو، لەتوانای کاملبوونی سیکسییەوە لەلایەکی دیکەوە، هەروەها دەکریت پالْ بەهەرزەکارەوە بنیت بۆ گرتنە بەری ریگەی چەوت و لادان.

هەرزەکاری کچ زۆر کەمتر ئەم ریگەیە بەکاردەهینیت بۆ شکاندنی ئارەزووی سیکسی وەك لە هەرزەکاری کور کە بەزۆری ئەم ریگەیە بەکاردەهینیت، ئەویش چونکە ووزەو ئارەزووی سیکسی کور لە ئەندامی زاووزییدا کۆ بۆتەوە، بەلام ئەم ئارەزووەی کچ بەسەر هەموو لەشیدادابەش بوە.

کاتیك هەرزەکار ناتوانیت ئارەزووی سیکسییەکانی بشکینیت، باری دەروونی و ژیریی ئالۆز دەبیت و رەنگدانەوەی لە هەلسوکەوتیدا دەبیت و بەزۆری ئەو حالەتە بەکردەوەی ناپەسەند دەردەبریت وەك توورەیی و توندوتیژی و ئازاردان، جاری واش هەیە هەولْ دەدات چارەسەری بکات بە وەرگرتنی مادە هیورکەرەوەو بێ هۆشکەرەکان کە دەشیت کیشەی زیاتری بۆ دروست بکات کە نەتوانیت زالْ بیت بەسەریاندا.

رینمایی‌کردنی هەرزەکار لەم قۆناغەدا لەرووی رۆشنبیرییەوە یارمەتییەکی زۆری دەدات بۆ تیپەراندنی قۆناغەکە بەشیوەیەکی دوور لە مەترسی و رەنگدانەوەی خراپ.

٢-*کیشەکانی ناسنامەی کەسیتی:*

هەرزەکار لەم قۆناغەدا واهەست دەکات کە پیویستە ناسنامەیەکی کەسیتی سەربەخۆی هەبیت، ئەمەش بەزۆری پالی پیوە دەنیت بۆ دورکەوتنەوە لەپەیوەندیی خیزانی و لەبری ئەوە رووکردنە دروستکردنی پەیوەندی لەگەلْ هاورییەك یان کۆمەلیك لە هاوتەمەنەکانی، واهەست دەکات شوینی گونجاوی ئەو دەرەوەی مالەو خیزانەکەی ریگریکە لەبەردەم سەربەخۆبوون و پیگەیشتنی خودی ئەو.

ئەم حالەتەش بەتایبەتی لای ئەو هەرزەکارانە روو دەدات کە لە قۆناغی منداڵیدا مامەلەی رەق و توندوتیژیان لەگەلدا کراوە، یان کیشەو نائارامی بەردەوام لەخیزانەکانیاندا هەیە، بۆیە هەولی یاخیبوون لەو واقیعە دەدەن. ئەمەش لەخۆرئاوا یەشیوەیەکی بەرفراوانتر دەردەکەویت وەك لە خۆرهەلات.

گرنگترین کیشەکانی هەرزەکار لەچوارچیوەی خیزانەکەیدا لە هەلویستیدایە بەرامبەر بە دایك و باوکی، چونکە زۆربەیان پییان وایە کە دایك و باوکیان یان یەکیکیان لییان تێ ناگەن و ئەمانیش تەمەنیان گۆرانی بەسەردا هاتووەو پیویستە بەگویرەی ئەو گۆرانە مامەلەیان لەگەلدا بکریت، بۆیە لە ئەنجامدا هەرزەکار پێی وایە مافی خۆیەتی بە ئازادی و بەبێ هیچ ریگیری و رینمایی کردنیك هەلسوکەوت بکات، زۆر جاریش بەیاخی بوون و توندو تیژییەوە داوای ئەم مافە دەکات، لەکاتیکدا کە بەردەوامیشە لە پشت بەستن بەدایك و باوکی لەرووی ماددی و گوزەرانیشەوەو، ئەو پشت بەستنەش هەر بەمافی خۆی دەزانیت، ئەم تیکچوونە لە

پەیوەندی هەرزەکاردا بەخیزانەکەیەوە زۆر بەئاشکرا لەژیانی ئەمرۆدا بەرچاو دەکەویت، کە بووەتە هۆی ئالۆزی زۆر بۆ هەرزەکار خۆی و خیزانەکەشی. چەندە خیزانیش کەمتەرخەمی بکات لەپەروەردەو رینمایی‌کردنی هەرزەکاردا ئەوەندە ئەم دیاردەیە زیاد دەکات و مەترسییەکەشی گەورەتر دەبیت.

جلەو شلکردن بۆ هەرزەکار لەو تەمەنەداو ریّ نەگرتن لە ئازادبوونی کە هەندیك لە دەروونناسەکان بەلایانەوە پەسەند بوو لەشەستەکاندا لە ئەمەریکاو ئەوروپا تاقیکراوەتەوەو ئەنجامەکانی سەرکەوتوو نەبووە، بۆیە گەرانەوە بۆ ئەو برواپەی کە پاوانی خیزان بۆ هەرزەکار تا رادەیەك پیویستە بۆ بنیاتنانی راستەقینەی کەسیتی هەرزەکارو ئامادەکردنی بۆ دوارۆژ.

زۆر جار هەلسوکەوت و ئاراستە نموونەییەکانی هەرزەکار لەم قۆناغەداو سەرنەکەوتنی لەبەر جەستەکردن و بەدی هینانی لەواقیعدا هەرزەکار تووشی نائومیدی دەکات و کاریگەری قوولی دەبیت لەسەر باری دەروونی لەدوا رۆژدا، بەتایبەتیش ئەگەر هەرزەکارەکە کەسیکی ئەندیشەیی و هەستیار بیت، رەنگە هەرزەکار یاخی ببیت لەو هەلوسکەوتە نموونەییەی کە خواستویتی و ئاراستەی پیچەوانە بگریتە بەر، وەك ئەوەی بیەویت تۆلەی خۆی لە کۆمەل و لە خۆشی بکاتەوە لەهەمان کاتدا.

کیشەکانی پلەو پایەی کۆمەلایەتی و ژیان:

هەولی هەرزەکار بۆ بەدەستهینانی خواست و ئاواتەکانی لەپلەو پایەی کۆمەلایەتی لەناو کۆمەلداو لە ژیاندا لە دواماوەی هەرزەکاریدا سەر هەلدەدات، بەزۆری لەنیوان (١٨)و (٢١) سالیدا بۆ کچان و لەنیوان (١٨)و (٢٦) سالیدا بۆ کوران. ئەم هەولدانەش رووبەرووی واقیعی ژیان دەبیتەوەوئەنجامەکانیشی بەندە لەسەر دوو هۆکار: تواناکانی هەرزەکار خۆی، ئەوەی کە واقیعی ژیان دەی رەخسینیت بۆ بەرجەستەکردن و بەدیهینانی ئەو تواناپانە.

کیشەکانی هەرزەکار لەم رووەوە بە زۆری لەم بوارانەدا دەردەکەویت:

—یەکەم شت کە هەرزەکار لەوانەیە رووبەرووی ببیتەوە بریتی‌یە لەسەرنەکەوتنی لە بەدیهینانی ئاواتەکانی لە خویندندا بەوشیوەیەی کە خەونی پیوە بینیوە.

لەوانەیە ئەم سەرنەمەوتنەش گەورەترین کاریگەری بەردەوام لە ژیانی دەروونی هەرزەکاردا بەجیّ بهیلیت، لەوانەیە ئەم سەرنەکەوتنەش سەرنەکەوتنی دی بەدوادا بیت کە دۆزینەوەی هاوسەری گونجاوە لەگەل ئاواتەکانیدا لە دروستکردنی ژیانی هاوسەریتی‌دا، ئەم دوو سەرنەکەوتنەش لەوانەیە ئاراستەی ژیانی هەرزەکار بەهەلەدا بەریت لەدوا رۆژدا.

—کیشەیەکی بەرچاوی دی لەم قۆناغەدا، ئەوەیە کە دەکریت بەهۆی باروودۆخی کۆمەلایەتی و ئابووری هەرزەکارەوە بیتە دی، چونکە زۆربەیان هەست بە پشت بەستنیان دەکەن بەکەسانی دی لەو دوو لایەنەوە، بەهۆی ئەو بارەوە نارەحەتن و دەیانەویت ئەو حالەتە تیبپەرینن ئیتر لە ریگەی هەولدانی راست و دروستەوەبیت بۆ ئەو گۆرانە، یا خود لە ریگەی چەوت و لادانەوە بیت بۆ کوتکردنەوەی ریگا، زۆر لە هەرزەکارانیش رازین بەو بارەو هیچ هەولیك نادەن بۆ گۆران، هەر چەندە ئەم رازیبوونە رووکەشەش هەستی خۆ بە کەمزانینی لەگەلدایەو ئەگەر ئەم هەستەش لە دەرووندا بچەسپیت دەبیتە هۆی ژەهراوی کردنی دەروونی هەرزەکار بەشیوەیەکی بەردەوام و تیپەراندنی گران دەبیت.

—کیشەیەکی گرنگی دی کە دووچاری هەرزەکار دەبیت کاتیك دەیەویت پیّ بنیتە قۆناغی پیاوەتییەوە پەیوەندی بەلایەنی سۆزدارییەوە هەیە، ئەم سۆزدارییەش ئاراستەی ئامانجیکی دیاریکراو دەکات، سەرنەکەوتنی هەرزەکاری کورو کچ لە نەگەیشتن بەپیداویستی‌یە سۆزدارییەکانیان و، نەبوونی توانا بۆ ئاراستەکردنی ئەم پیداویستییانە بەرەو گەیشتن بە ئەنجام ئەویش بەدروستکردنی ژیانی هاوسەریتی، لەوانەیە ببیتە هۆی قەیرانیکی دەروونی توندتر لە هە قەیرانیك بەهۆیەکی دیکەوە. ئەم جۆرە کیشەیەش زۆرتر لە کۆمەلگا خۆرهەلاتییەکاندا روودەدات وەك لە کۆمەلگا خۆرئاواییەکان.

ئالۆزییەکانی باری دەروونی و ژیریی لە قۆناغی هەرزەکاریدا:

بەشیوەیەکی گشتی لیکۆلینەوەکان ئاماژە بە بەرەو زیاد چوونی ریژەکانی روودانی ئالۆزییەکانی باری دەروونی و ژیریی دەدەن لە تەمەنی هەرزەکاریدا، پیّ‌دەچیت ریژەی روودانی ئەم ئالۆزییانەش لەناو کوراندا زوتربیت وەك لەناو کچاندا، تا ریژەی ئەم ئالۆزییانە زۆرت بیت لە هەرزەکاریی‌دا، رەنگدانەوەی خراپی زۆرتری دەبیت لە ژیانی دوا رۆژی

هـەرزەکاردا. بەگشـتی ریـژەی روودانـی ئالۆزییـەکانی بـاری دەروونی زۆرترە لە ئالۆزییەکانی ژیریی.

ئالۆزییـەکانی ژیریـی ریـژەی روودانیـان لـە قۆنـاغی هەرزەکاریدا بەرزترە لە وولاتانی خۆرهەلات وەك لە وولاتانی خۆرئاوا، ئەوەش دەگەریتەوە بۆ ئـەو فشارە جیاجیایانـەی (خویندنو سۆزداری ودەروونی) کە دەبیتە هۆی ئامادەباشی بۆ تووشـبوون بـەو ئالۆزییانـە، بۆیـە دەبینـین ئالۆزییـەکانی ژیریی بەتایبـەتیش نەخۆشی (شیزۆفرینا) ئیستا زوتـر (لـە تەمـــەنی بچوکـــتردا) روودەدات وەك لـــەوەی کـــە پیشتر رووی دەدا.

دەتوانریت ئالۆزییەکانی باری دەروونیو ژیـری لـەم قۆناغـەدا بکریت بە چوار (٤) جۆرەوە کە ئەمانەن:

١-ئالۆزییە دەروونییەکان.
٢-نەخۆشییە دەروون جەستەییەکان.
٣-پشێوییەکان لە هەلسوکەوتدا.
٤-ئالۆزییەکانی ژیریی.

بەشیوەیەکی گشتی لەنیوەی یەکەمی ماوەی هەرزەکاریدا پشیوییەکانی هەلسوکەوت دەردەکەویت زیـاتر لـە ئالۆزییـە دەروونیـەکان کـە بـە شـیوەیەکی زیـاتر لـە دوامـاوەی هەرزەکاریدا دەردەکەویت. نەخۆشیە دەروون جەستەییەکان لە کچانی هەرزەکاردا زیاتر روودەدات وەك لە پشیوییەکانی هەلسوکەوت، ئالۆزییـەکانی ژیریـی زۆر زیـاتر لـە کورانـی هەرزەکاردا روودەدات وەك لە کچان.

زۆربـەی ئالۆزییـەکان لـە روودانـی (دلـەراوکێ)دا کۆدەبیتـەوە، ئیتر ئـەو دلـە راوکییـە ترسـیکی شـاراوەیە کـە هۆکەی روون نییە، یان لە ئەنجامی باریکی ژیانیی تایبەتییە کە پەیوەندی بەو دلەراوکێیەوە هەیە. لـە بازنـەی ئـەم دلـە راوەکییەشدا نەخۆش تووشی ئەمانە دەبیت: نەبوونی توانای بیرکردنەوە، حەپەسان، رارایيو ماندووبوون بیجگە لەچەند نیشانەیەك لەسەر لەش کە حالەتی دلە راوکێی تیادا رەنگ دەداتـــەوە وەك : سەرئیشـــەو دلـــە کوتـــێو پشـــیوی کۆئەندامی هەرسو هتد.

لـەدوای دلـە راوکـێ "خـەمۆکی" دیـت، لـە خـەمۆکیدا نەخۆش تووشی غەمباریو بیزاریو رەشبینیو وەرسبوون لـــە ژیـــانو هـــەروەها نـــائومیدیو وون بـــوون دەبیـــت. "هیستریا"ش لە هەرزەکارانی کچاندا زیاتر روو دەدات وەك لە کوراندا، لـە هـەرزەکاری خوینـدەواردا کـەمتر روودەدات وەك لە نەخویندەوار.

پشـیوییەکان لـــە هەلســوکەوتدا زۆرن، گرنگـــترین ئـــەو دیاردانـەی کـە لـە هەلسـوکەوتی هـەرزەکاردا دەردەکـەویت لـەبورای پشـیوییەکانی هەلسـوکەوتی سیکسـیدایە، کـە مەترسیدارترینیان ئارەزووی لادانە یەکیکیش لەهاندەرەکانی ئەم ئاراستەیە بریتـییە لـەو زانیرییانـەی کە بلاو دەبیتـەوەو بەهـەرزەکار دەگـات لەسـەر ئـەو کردەوانـە لـە شارسـتانو ناوچەکانی دیکەی دنیادا. پشیوییەکی دیکـەی بـەرچاو لـە هەلسـوکەوتی هـەرزەکاردا لـە توندوتیـژی پەیوەندییـەکانی ناومالو ناوکۆمەلدا دەردەکەویت، یـەکیکیش لـەهۆکارەکانی ئـــەم هەلســـوکەوتە کەمبوونـــەوەی رۆلـــی خیزانـــە لەپـەروەردەکردنی هـەرزەکارداو پیـش ئـەو قۆناغـەش، پەروەردەیـەکی زانسـتیانەو دروسـت. پشـیوییەکی دی لـە هەلسوکەوتدا کە لـەم سالانەی دواییـدا رووی لـەزیاد بـوون کـردووە بریتیـیە لـە دیـاردەی خواردنـەوەی خواردنــەوە کهولییـەکانو جگەرەکیشـان، یـان بـەکارهینانی مـاددە هیـور کەرەوەو بێ هۆشکەرەکان کەرەنگە رابین لەسەر ئەو مادانە کە ئەمەش کیشەی کۆمەلایەتی گەورە دروست دەکاتو زیان بە هەرزەکارو سەرجەمی کۆمەلیش دەگەیەنیت.

لە کۆتاییدا دەلین وەك ریگەیەکی سەرەکی بۆ بەرگرتن لە بەشی زۆری کاردانەوە خراپەکانی "قۆناغی هـەرزکاریی" لـە ژیانی هـەرزەکارو دوا رۆژیدا، پیویستە ئـەو مرۆڤـە هـەر لـە قۆنـــاغی مندالییـــەوە فـــیری بـــە ئاســـایی وەرگرتنـــی ســـەرنەکەوتنەکان بکریـت لـە تاقیکردنـەوەکانی ژیـانیداو، رینماییو هاواکـاری بکریـت بـۆ پشـت بەخۆبەسـتن بەپلـەی یەکـەم بـۆ چارەسـەر کردنـی کیشـکانو زالبـوون بەسـەر کۆسـپەکاندا، و تـابکریت بپـاریزریت لـە تونـدو تیـژیو دل رەقیو دوور بخریتەوە لە پشیویو ململانیکانی ناو خیزان.

بیجگە لەمەش ئاستی پەروەردەو رینمایی رۆشنبیری لە قۆنـاغی هـەرزەکاریداو، رەخسـاندنی بـواری گونجـاو بـۆ هـــەرزەکار بـــۆ بەرجەســـتە کردنـــی خولیـــاو ئـــارەزوو بەهرەمەندییـــەکانی بەشـیوەیەکی سـوودبەخش بـــەخۆیو بەکۆمەل، لەگەل باری گوزەرانو ئابووری باشی کۆمەل زامنی تیپـــەراندنی قۆنـــاغی هـــەرزەکارین بەشـیوەیەکی راســـتو دروسـتو سـوودبەخش بەئیسـتاو داهـاتووی هـەرزەکارو کۆمەلیش بەگشتی.

سەرچاوە:

١-النفس تأليف الدكتور علي كمال
الطبعة الثانية ١٩٨٣.
٢-علم النفس و تطبيقاته التربوية والاجتماعية.
الدكتور عبد علي الجسماني بغداد ١٩٨٤.
٣-الشعور بمركب النقص
تأليف : دبليو. جي. مكبرايد
ترجمة : كاظم سلمان احمد

هەوكردنی جومگەو ئیسكەكان
Osteoarthritis

دكتۆر جەمال

باوترین جۆری هەوی جومگەیە كە لە ئەنجامی تیكشكانی كركراگەی ناو جومگەكان دروست دەبیت و پاشان كار لە ئیسكی ژیر كركراگەكانیش دەكات بۆیە پیشی دەوتریت تیكشكانی جومگە. جومگەی توشبو بەئیش و رەق دەبیت و جولەشی كەم دەبیتەوە. زیاتر لە سمت و ئەژنۆكان و بربڕەدا روودەدات، هەروەها جارجار لەسەر جومگەكانی پەنجە بەتایبەتی جومگەی بن پەنجە گەورەی دەست و پێ دەردەكەویت.

پیشتر ریگا چارە باوەكان بریتی بوون لە دەرمانە ئازار كوژەكانی وەك پرۆفین و ڤۆلتارین و ئیندۆسیدو هتد..و نەشتەركاری كە هیچ گۆرانیكیان لە چارەنوسی نەخۆشییەكەدا نەكردووە، بەلام ئیستا گلۆكۆسەماین Glucosamine و كۆندریۆتین Chondriotin دوو پیكهاتەی خۆراكین كە پاش توژینەوە سودیان لە چارەسەری هەوی ئیسكە جومگەدا دەركەوتووە. هەروەها ئەو بەستەرە شانانەی كە لەناوو دەوری جومگەكاندان (كركراگە، ژێ، بەستەرەكان) بەردەوام لەنوێ بونەوەدان و بۆ ئەم دروستبونەوەیەشیان پشت بەم گلوكۆسەماینە دەبەستن.

گلوكۆسەماین Glucosamine:

شەكریكی ئەمینی گلوكۆزە، با بلیین گلوكۆزیكە گروپی (-OH) كەی گۆراوە بە گروپی ئەمینی ($-NH_2$). پیكهاتەیەكی بایۆكیمیایی بێ ژەهرە بە سروشتی پەیدا دەبیت، لە لەشدا لە گلوكۆزو ترشی گلوتامیك (ترشیكی ئەمینی‌یە) دروست دەبیت هەردووك لەم گلوكۆزو ترشی گلوتامیكە لە سەرچاوە خۆراكی‌یەكانەوە دەستمان دەكەون. میكوكۆپۆلی سەككرایدەكان و گلایكۆپرۆتینەكان نمونەی

Figure 1: Normal joint

گلوکۆسەماینن.

میوکۆپـــۆلی ســــەککەرایدەکان Mucoplysaccharides:

یەکێکـــە لـــە کۆمەڵـــەی کاربۆهێدرەیتە ئاڵۆزەکان کە فـــەرمانی ســـــەرەکیان پێکهێنانی هەیکەلی بەستەرە شانەکانە، نمونەی میوکۆپۆلی سەککەرایدەکان کۆندریۆتینە Chondriotin کـــە لـــە کرکراگـەدا هەیـەو لەترشـی گلوکۆرۆنیل و گالاکتۆسەماین پێکهاتووە.

ترشـــــی گلوکۆرۆنیـــــك Glucuronic acid:

ترشیکی شەکرە لـە گلوکـۆز دادەتاشـریت، لـە لینجـاوی جومگەکاندا هەیەو پیکهاتەیەکی گرنگی کۆندریۆتینە.

گلایکۆپرۆتینەکان Glycoproteins:

ئەو گروپانەن کە لە یەکگرتنی پرۆتین و کاربۆهیدرەیتـە (بـۆ نمونـە گـالاکتۆز) پیـك دیـن. هۆرمـۆن و ئـەنزیم و ئەنتیجینەکان نمونەی گلایکۆپرۆتینەکانن.

ئیسـتا گلۆکۆسـەماین ئـەو دەرمانـە نوییەیـە کـە بـۆ چارەسـەرکردنی ئیسـکە جومگەسـۆ بـەکاردەهینریت و ئـەم پیکهاتانەی خوارەوەی تیدایە:

گلوکۆسەماین سەلفەیت	٥٠٠ملگم
ڤیتامین C	٣٠٠ملگم
کالسیۆم کاربۆنیت	٣٠٠ملگم
مەنگەنیز	٥ ملگم

دەرمانیکی بێ ترس و بێ زیانە، لە بازارەکانی خۆژئاوادا هەیەو نرخـی هەرقوتویـەك کـە ٦٠ دەنـك حـەبی تیدایـە ٣٠ پاوەندە، هەموو کەسیکی توشبو بە هەوی ئیسـکە جومگـە دەتوانیت بەکاری بهینیت.

وەرزشکردنی ریك و پیك

سودی بۆ ئەو کەسانە هەیە کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە

تۆژینەوەیـــەکی پزیشـــکی دەریخســـت کـــە وەرزشـکردن بـۆ مـاوەی چـوار کـاتژمیر هەفتانـە، لەمەترسـیەکانی توشـبوون بـە نەخۆشـیەکانی خوینبـەرەکانی دل و خوینبـەرە تاجیـەکان بـەریژەی نزیکەی لە (٤٠٪) لای ئەو ئافرەتانە کەم دەکاتەوە کە ریژەی شەکر لە خوینیاندا بەرزە.

تاقیکردنەوەکـە بەسـەر (٥١٢٥) ژنـی نەخۆشـی شـەکرەدا کـرا ئەوانـەی کـە نەخۆشیەکەیان لـە پلـەی دووەمدایـە یـان ئـەو شـەکرەیەی کـە پیگەیشـتوان تووشـی دەبـن و لـە ئـەنجامدا کەسـەکە بەتـەواوی توانای بەکارهینانی ئینسۆلینی بەچالاکی نـامینیت لەگـەڵ زیـادبوونی تەمـەنیدا، ئەمـەش بەشـیکە لـە تۆژینەوەیەکی نەتەوەیی بۆ سستەرەکان لەویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکادا کە سالی ١٩٧٦ دەستی پیکردووە. تۆژەرەوەکانیش جەختیان خستە سـەر ئەو زانیاریانەی کە لەماوەی نیوان ساڵانی ١٩٨٠بۆ ١٩٩٤ لەلایەن ژنانەوە پیشکەش کرا.

نەخۆشـیەکانی خوینبـەرەکانی تـاجی دەبیتـە هۆی گیان لە دەستدانی پتر لەنیوەی ئەوکەسانەی کـە نەخۆشـی شـەکرەیان هەیـە، هاوکـات جەلتـە دەبیتە هۆی گیان لەدەستدانی لە (١٥٪).

ئامارەکانیش ئاماژە دەدەن بەوەی کە نزیکـەی ١٦ ملیـۆن ئـەمریکی لـە وڵاتـە یـەکگرتوەکانی ئەمەریکادا تووشی نەخۆشی شـەکرە بـوون، بـەڵام زانیـاری تـەواو سـەبارەت بـە کاریگـەری بەسـوود بەشیوەیەکی تەندروستی بەدەستەوەنیە بـۆ ئـەو وەرزشـانەی کـە لـە نەخۆشـەکانی شـەکرە پیویستە بیکەن.

تارا ج. Internet

پشت ئێشە

دکتۆر عدنان عبدالله
شارەزای نەشتەرگەری گورچیلەو میزەڕۆ

پێشەکی

*ئازاری پشت لەم چەرخەدا بەهۆی گۆڕان لە چۆنیەتی ژیاندا بەبەراورد لەگەڵ چەرخەکانی دیکەدا زۆر باوە بەتایبەتی بەهۆی باری دەرونی و چۆنیەتی بیرکردنەوەوە.

*٥٠٪ی کەسانی کۆمەڵ واز لە کاری زۆر دەهێنن بە هۆی پشت ئێشەوەو ژیان بە پشت ئێشەیەکی ناو بەناو بەسەردەبەن هەمیشە ئازاریان دەبێت.

*پشت ئێشە ڕەنگە کەم بێت و بۆچەند ڕۆژێك درێژە بکێشێت، یان درێژخایەن بێت و بێ توانایی لە دوابێت.

*٣٠٪ی پشت ئێشە هۆکەی بەتەواوی نازانرێت.

*لە بەریتانیادا ساڵانە (٣٧٥٠٠٠) کەس هەندێك کاتی کارکردنیان لەدەست دەچێت بەهۆی پشت ئێشەوە کە دەکاتە (١١,٥) ملیۆن ڕۆژی کار.

*٦٪ی ئەو نەخۆشانەی پزیشکی گشتی دەیان پشکنێت، چارەسەریان بۆ پشت ئێشە دەوێت.

***تەنها کەمێك لەو کەسانەی پشت ئێشەیان هەیە بارەکەیان مەترسی دارە، چونکە زۆربەی پشت ئێشە بۆ خۆی نامێنێت.**

* زۆربەی پشت ئێشە کاتێك لە مێژووی سەر جێی ئاسایی و پشکنینی سەرجێیی دەکۆڵینەوە، هۆکەی دەدۆزینەوە.

*ئەگەر هاتو هۆی پشت ئێشەکە نەتوانرا دەست نیشان بکرێت نابێت هەر لە خۆمانەوە کە وەکو باوە بەکەسەکە ڕابگەێنین کە هەوی بڕ بڕەکانی پشت هەیە چونکە ئەمە دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ بۆی، لەبەر ئەوە تەنها وا ئاگاداری دەکەین تەنها پشت ئێشەی نیشان کراوی هەیە.

*لەو کۆمەڵگا پیشەسازییەکاندا پشت ئێشە سێهەم کێشەی تەندروستیە پاش نەخۆشیەکانی دڵ و شێرپەنجە، هەرچەندە لەم کۆمەڵگایانەدا خۆ پاراستنی زۆر ڕەچاو دەکرێت بەشێوەی بڵاوکردنەوەی زانیاری و پشکنینی تەندروستی بەردەوام، بەڵام ئەو نەخۆشیانەی توشی پشت دەبن تەنها کاتێك بۆمان دەردەکەوێت چین کەپشت ئازار پەیدا دەکات.

*خۆ پاراستن لەدژی

نەخۆشـــیەکانی پشـــت پێویســـتی‌بە تێگەیشـــتنی ئـــەو پەیوەندیەوە هەیە کە لە نێوان کارە جیاجیاکانی فیسیۆلۆژی ئەوگیان لەبەردایە لەگەڵ فێربونی ڕێگەیەکی پێڕەو کراو بۆ جوڵاندنـی بـاش. هـەر لەبـەر ئەمانەیـە ئەزمونـەکان‌و تـیۆ بنیـــــــەکانی کارمـــــــــەندی چارەســــــــەرکەری سروشتی زۆربەسود دەبن.

*لێکۆڵێنـەوە نوێکـان ئـەوە دوپـات دەکەنـەوە کـە ئـەو گۆڕانکاریانـــەی بەســـەر پشـــتدا دێـــن هـــەموویان بـــەهۆی نەخۆشیەکانی پشتەوە نین. ئەو نەخۆشیانەی لـە ئـەنجامی گۆڕانکـاری وەك زەبـری ماسـولکە، تێـك چونـی لـەش‌ولار، ئەنجامی بەکارهێنانی زیادو لە ڕادە بەکارهێنانی جومگەکان هـەمویان دەگەڕێنـەوە بۆ ئـەو ڕاسـتیەی کـەوا کـاری دەرون‌و جەسـتەیەك یەکەیـەو هـەر لەبـەر ئەوەشـە دەخرێنـە ژێـر نـاو نیشانی نەخۆشیە دەرونیە جەستەییەکان.

*نەخۆشـێك پشـت ئێشـەی هـەبێت زۆر پێویسـتی بـەوە هەیەکە بزانێت هۆکـەی چیـەو لێی تێبگـات. ئـەو کەسـانەی هەمو کات ئازاری پشتیان هەیە گرنگە لایان هۆکەی بزانن‌و چ جـۆرە گۆڕانکاریـەك ڕوی داوە لـــە پشـــت یـــانداو دەبێـــت چـاوەڕێی چـی بـــن لـــەداهاتوی بـــاری پشـــتیان پـــاش نەشتەرگەری تیایدا یان پاش ئازاری زۆر.

*چارە سـەرکردنی سروشـتی، یەکێکـە لـەو ڕێگایانـەی دەسـتە بـەر دەکرێـت بـۆ پشـت ئێشـەو تەواوکـەری ئـەو دەرمانانەیـــە کـــە لـــە لایـــەن نـــۆژدارەوە بـــۆ بارەکـــە دەست نیشان دەکرێن.

*بـەدەر لـەوەی پشـت ئێشـەی نەخۆشـەکە لەلایـەن نۆژدارەوە (پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی دەمار، پزیشکی نەشـتەرگەری، پزیشـکی نەخۆشـیەکانی ئێسـك، پزیشـکی هـەناو) چارەسـەردەکرێت، بـەپێی هـۆی پشـت ئێشـەکە، زۆربەی کات تەنها چارەسەری سروشتی هێزی جەستەیی‌و متمانەی دەرونی (یان خۆیی) بەنەخۆشەکە دەدات بۆ ئەوەی ژیانێکی ئاسایی بەسەر بەرێت.

*خاڵی گرنگ لە چارەسەری پشت ئێشەدا تێکەڵاوکردنی هـەردو جـۆری چارەسـەرە پزیشـکی‌و سروشـتی، هـەروەها پرس‌و ڕا بەنەخۆشەکە بۆ هەڵبژاردنی جۆری چارەسەرەکە کە بگونجێ‌و بەسـود ترینیـان بێـت بـۆی بەتایبـەتیش گرنگـی چارەسـەری سروشـتی پـاش چارەسـەری پشـت ئێشـەی نەخۆشەکە لە لایەنی نۆژداری ئێسك‌و نەشتەرگەری گەورەوە.

*هەتا چۆنیەتی ژیان بەرەو تەکنۆلۆژیای پێشکەوتووتر بڕوات چۆنیـەتی ژیـانی خەڵکەکە ئاسان تردەبێت بەبـەراورد کردن لەگەڵ ڕابوردودا، بەڵام باجی ئەمە پەیدابونی ئێش‌و ئازارە. تێك چونی تەندروستی پاش وەخت لەگەڵ ماندوبونی پێش وەختـی دەرون‌و جەستە لەزۆربـەی کەسـاندا بـە هـۆی زیـــــاد لـــــەڕادە مــــــاندوبونی دەرون‌و جەســــــتەو ناهەمواریەکانی دیکەی ژیان.

*پشکنین یەکێکە لـەو ئەندامانـەی لـەش کـە ئازارپـەیدا دەکات بەهۆی ئەو جۆرە زیاد لەڕادە ماندوبونە جەستەیی‌و دەرونیەو هەر چەندە خۆی (واتە پشت) ئەندامێکە لە ئێسکی ڕێك‌و پێکی دامەزراو دروست بوە لەگەڵ ماسولکەی بەهێز بەچواردەوریدا، بەواتایەکی دی پشت زۆر پێکراوە بۆ هەموو جۆرەکـانی زیـاد لـە ڕادەمـاندوبونی جەسـتەیی‌و دەرونـی بەکاردانەوەیەك کە پشت ئێشەیە.

*ئازاری پشت بەگشتی ئەنجامی زوپوکانەوەو دڕاندنـی کرکراگـەی نێـوان بـڕە بڕەکانیـەتی، یـان نـاڕێك کـاری ماســولکەکانی بــەهۆی نــاڕێکی ڕاگرتنــی، یــان گــرژی ماسولکەکانی. ئەم بارانە دەرئەنجامی زیاد لە ڕادە ماندوبونی جەستەییەیان دەرونیە.

*ئـەو گـۆڕان‌و نەخۆشـیانەی کـە لەپشـتیدا ڕودەدەن وە دەبنەهۆی ئێش‌و ئازار پێویستە لە هەموو ڕویەکەوە ڕەچاو بکرێن‌و هەڵ سەنگێنرێت نەك تەنها لـەڕوی نەخۆشـیەکانی ئێسك‌و ماسولکەوە. لەبەر ئەوەی جەستەو دەرون یەکیەکەن لە ڕوی کارو زیندەوەریەوە، بۆیە چەندە ئێش‌و ئازارەکـانی پشـــت دەتوانرێـــت بەنیشـــانە دەرونیـــە- جەســـتەییەکانی نەخۆشی دابنرێت، هەر بـەو شـێوەیەش هـۆی زۆربـەی ئـەم بارانە ئاشکرا دەبن مێژوی سەرجێیی پشت ئێشە

کـاتێك نەخۆشـێك ئـازاری پشـتی هەیـە پێویسـتە ئـەم خاڵانەی خوارەوەی لەگەڵدا ڕون بکرێتەوە:

١-شوێنی ئازارەکەی:

أ-ئەگـەر جێگـای ئـازاری پشـتی نەخۆشـەکە لـە سـەرو ناوەڕاسـتی سـێ بـەندەدابو ئـەوا هۆکـەی ڕەنگەیـەکێك بێت لەم نەخۆشیانە:

نەخۆشـیەکانی لـەناوچون (Degenerative)، دەرچونـی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکان، نەخۆشی (Osteoarthritis).

ب-ئەگەر شوێنی ئازاری پشتی نەخۆشەکە لەناوەڕاستی هەردو شانی بو (ناوەڕاستی پشت ی سنگ) ئەوا هۆکەی لە ئـەنجامی شـێلان شـکاندنی بڕبـڕەی پشـت دوای خوراندنـی ئێسکەکەی (Osteoporotic Crush Fracture of Vertebraete).

٢-ئازاری پشتەکە بۆ کوێی جەستە دەڕوات، بۆ نمونە بۆ بەشەکانی بڵاو بونەوەی شادەماری ڕان (Sciatic Nerve Supply Radiation)

٣-چۆنیەتی دەست پێکردنی پشت ئێشەکە:

أ–ئەگەر پشت ئێشەکە کت و پڕ رویدا، ئەوا هۆکەی دەرچونی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکانی پشتە.

ب–ئەگەر پشت ئێشەکە بە شێنەیی و ڕۆژ لەدوای ڕۆژ دەستی پێکرد، ئەوا هۆکەی ڕەنگە نەخۆشی (Ankylosing Spondylitis) بێت.

٤–ئەو فاکتەرانەی پشت ئێشەکە فرە تردەکەن.

٥–چۆنیەتی کاتەکانی پشت ئێشەکە.

أ–چەند بارەبونەوەی پشت ئێشەکە وەك ئەوەی لەنەخۆشیەکانی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکانی پشتدا ڕودەدەن.

ب–پشت ئێشەی درێژخایەن بۆ نمونە لە نەخۆشی (Ankylosing Spondylitis)

خشتەیەکی بەراودی نێوان پشت ئێشەیەك بەهۆی هەوکردنەوە بێت بەرامبەر بەپشت ئێشەیەك کە هۆکەی میکانیکی بێت):

	پشت ئێشەی هەوکردنی	پشت ئێشەی میکانیکی
دەست پێکردنی ئازارەکە	ڕۆژ لە دوای ڕۆژە	کت و پڕە
کاتی فرەبونی ئازارەکە	لەبەیانیاندا	لەئێواراندا
ڕەق بونی بەیانیانی پشت	تێ بینی دەکرێ	نیەتی
ئەنجامی وەرزش کردن بۆ ئازارەکە	ئازارەکە نامێنێ	ئازارەکە فرە تر دەکات

هۆکانی پشت ئێشە:

أ–هۆیە ترسناکەکان:

١–(هەوەکان): بۆ نمونە هەوی میکرۆبی کرکراگەیی نێوان بڕبڕەکانی پشت (Septic Discitis)، سیل ی بڕبڕەکانی پشت (Tuberculosis of Vertebrae)

٢–شێرپەنجە: بۆ نمونە تەشەنەی لو (Tumour Metastases)، و (Myeloma)، لوی دڕکە پەتك (پەتکەدەمار).

٣–ئازارە گوێزراوەکان (Referred Pain).

ب–هەوەکان: بۆ نمونە نەخۆشی Ankylosing Spondylitis.

ج–نەخۆشیەکانی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکان یان (Osteoarthritis):

١–دەرچوونی کت وپڕی کرکراگەی نێوان برەکانی پشت.

٢–نەخۆشیە درێژخایەنەکانی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکانی پشت (Spondylitis) (Osteoarthritis).

د–نەخۆشیەکانی ئێسك:

وەك خوراندنی ئێسك (Osteoarthritis)، پوکانەوەی ئێسك (Osteomalacia)، فرە ڕژێنەری ڕژێنی ملە قۆرتە تەنیشت وەرەم (Hyperparathyroidism)، نەخۆشی (Paget s)، نەخۆشی (Renal Osteodystrophy).

هـ–کێشە میکانیکیەکان:

هەندێك لەم هۆیانەی پشت ئیشە وەك چارەسەر پێویستی بە نەشتەرگەری هەیە، بۆ نمونە ناتەواویە زگماکیەکان، تەسکی لە پەتکە دەماردا، قەڵەوی، سك پڕی، چۆنیەتی پشت ڕاگرتن، نەخۆشی (Spondylolisthesis).

و–کێشەکانی شانە نەرمەکان:

بۆ نمونە (Fibromyalia)، Sprains، Strains (زەبرەکان).

ر–هۆکارە دەروونیەکان.

ز–هۆکارە دەست نیشان کراوەکان.

پشکنینی نەخۆشێك کە پشت ئێشەی هەبێت:

١–تەماشاکردنی نەخۆشەکە بەڕوتی لەتەنیشت و پشتەوە بۆ تێبینی کردنی هەچ ناتەواویەك لە پشتدا.

٢–تێبینی کردنی پشتی نەخۆشەکە بۆ هەمو جۆرە جوڵاندنەکانی توانای پشت.

٣–پشکنینی پشت بەپەنجە بۆ هەر ئازارێکی سنوردار.

٤–پشکنینی سەرجێیی بۆ ڕەگەزەکانی ئەو دەمارانەی لە بڕبڕەکانی پشتەوە دەرچوون بۆ نمونە:

أ–تاقی کردنەوەی بەرزکردنەوەی لنگ بەرێکی.

ب–تاقی کردنەوەی کشاندنی دەماری بەڕان (Femoral) .

ج–ڕادەی هەست لە لنگەکان دا.

د–ڕادەی بێ هێزی لە لنگەکان دا.

هـ–چۆنیەتی کاردانەوەکانی ماسولکەکانی لنگەکان.

و–کاردانەوەکانی ژێر پێکان.

٥–پشکنینی سەرجێیی گشتی تەواوی هەمو جەستە زۆر گرنگە، بۆ نمونە گەڕانی ناوسك بۆ بارستە، پشکنین بۆ گەورەبونی لوە لمفاویەکان، هەوی گلێنەی چاو.

تیشك و تاقیگەییەکان:

گرنگی ئەمانە کەمتر بەبەراوردکردن لەگەڵ گرنگی خاڵەکانی مێژوی نەخۆشیەکە لەگەڵ پشکنینی پزیشکی سەرجێیی:

١–تیشکی Xی پشت: گرنگی نیە لە ئازاری پشتێك کە هۆکەی نەخۆشی کت و پڕی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکانی پشت بێت. هەروەها تیشکی پشت ڕەنگە ببێتە هۆی بە هەڵە بردن لە دۆزینەوەی هۆی پشت ئێشەکە کاتێك پیشانمان دەدات کە لە تەمەنی پیریدا گۆڕانی لەناوچون (Degeneration) هەیە بەڵام ئەو گۆڕانە بەهۆی پشت ئێشەکەوە نیە لەنەخۆشەکەدا.

٢–پشکنینەکانی خوێن بۆ خڕۆکەکان، ESR.

٣-پشکنینەکانی خوێن بۆ کالیسیۆم، فۆسفۆڕ (Alkaline phosphotase).

٤-پشکنینەکانی خوێن بۆ (Acid Phosphatase)، (Prostste Specific Antigen).

٥-پشکنینەکانی خوێن بۆ (Protein Electrophoresis)، (Immunoglobulins) بۆ نەخۆشی مۆخەگمۆلی(Myeloma).

٦-پشکنینەکانی خوێن بۆ HLA-B27.

٧-سکانی ئێسقان/ بۆ نیشانەکانی بڵاوبونەوەی شێرپەنجە.

٨-تیشکی (MRI): بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکانی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکانی پشت.

نیشانەکانی پشت ئێشەی ترسناک:

کاتێك پشت ئێشە دەست پێ دەکات لەگەڵتاو یەکێك یان پتر لەم نیشانانەت تیا دەردەکەوێت، دەبێت زوو بەدەنگیەوە بچێت و فەرامۆشی نەکەیت، ئەم نیشانانەش ئەمانەن:

١-پشت ئێشەکە نوێ دەستی پێ کردبێت.

٢-کێشت بەرەو کەمی بڕوات.

٣-سکاڵای ترت هەبێت بۆ نمونە کۆکە.

٤-ئازارێکی دەست نیشان کراوت لەبڕبڕەی پشت دا هەبێت.

٥-تایەکی دیار.

٦-بەرزبونەوەی تاقیگەیی خوێن بۆ (ESR).

پشت ئێشەیەك هۆکەی لە نەخۆشیەکانی ئەندامانی دیکەوە بێت

ئەم جۆرە ئازارە پێی دەڵێن ئازاری گوێزراوە (Referred Pain)، بەواتای ئەوەی ئەندامێك جگە لە بڕبڕەکان و ماسولکەکانی پشت کە توشی هەر جۆرە نەخۆشیەك دەبن ڕەنگە یەکێك لە سکاڵاکانی نەخۆشەکە پشت ئێشەبێت وەك:

١-نەخۆشیەکانی گورچیلە: بۆ نمونە بەردی گورچیلە، لوەکانی، سۆی، ئاو ساندنی.

٢-منداڵدان: بۆ نمونە سوڕی بێ نوێژی مانگانە، هەوی حەوز، لوەکانی.

٣-هێلکەدان: بۆ نمونە لوەکانی، تورەکەی هێلکەدان.

٤-سورێنچك: بۆ نمونە هەوکردن، شێرپەنجە، گەدە پۆستی.

٥-گەدەو دوانزەگرێ: بۆ نمونە برین، شێرپەنجە.

٦-پەنکریاس: بۆ نمونە هەوکردن، شێرپەنجە.

٧-شا خوێن بەر: بۆ نمونە کیسەخوێن، هەوی لاکانی.

٨-ڕیخۆڵە: بۆ نمونە: هەوی لۆچ، دومەڵ، شێرپەنجە.

٩-زراو: بۆ نمونە: هەوکردن.

سەرچاوە:

1-Speaking of Back Aches / Renate Zauner.

2-Clinical Medicines.

ڤایرۆسێکی نوێ

بانگەشە بۆ شوێنە ڕووتەکان دەکات

جیهان دووچاری ڤایرۆسێکی کۆمپیوتەری نوێ بووە کە ئەو دەزگایانەی کە دوچاری بوون ئاراستەی شوێنە ڕووتەکان دەکات.

ئەم ڤایرۆسە نوێیە کە ناوی (Hompage) واتە لا پەڕەی سەرەکی، بەیانی دووەم چوارشەممەی شوباتی ٢٠٠٢ لە ئوستراليا و خۆرهەلاتی دورەوە گەیشتە ئەوروپا، بووە هۆی تێکدانی دامەزراوەکانی ڕاگەیاندن لەپایتەختی بەریتانیادا لە بەرە بەیانی زوەوە.

کۆمپانیا تایبەتمەندەکانی لەناوبردنی ڤایرۆسەکانی کۆمپیوتەر لەوە دەترسن، کە ئەم دەردە نوێیە خراپتر دەبێت کاتێك کە وولاتە یەککگرتوەکان بەئاگادێنەوەو دانیشتوانەکەی دەست دەکەن بەکردنەوەی نامەکانی پۆستی ئەلکترۆنی کە پڕن لەو دەردەی چاوەڕوانیان دەکات. ئەم کۆمپانیایانە بڕوایان وایە کە ئەم دەردە نوێیە بڵاوترین دەردی کۆمپیوتەرییە کە ئەم ساڵ بڵاوبۆتەوە.

هەندێك لە شارەزایانی لەناوبردنی ڤایرۆسەکان، ئەوانەی ئەم ڤایرۆسە نوێیەیان پشکنیوەو هەروەها ئەو لاپەڕانەی کە لەلایەن ئەوکەسانەی کە بەکاریاندێنن نێردراون، گومانیان لەوەدایە کە ئەمە تەنها هەوڵێکە کە هەندێك کەس ئەنجام یان داوە بۆ زیادکردنی ژمارەی میوانەکان بۆ شوێنە ڕووتەکان بڵاوبونەوەی ئەم ڤایرۆسە نوییە دوای تێپەڕبوونی ساڵێك بەسەر بڵاوبونەوەی ڤایرۆسێکی لەناوبەری دیکە کە ڤایرۆسی خۆشەویستییە، دێت کە بوە هۆی زیان گەیاندنێکی زۆر بە زۆربەی دامەزراوەکان لە زۆربەی ناوچەکانی جیهاندا.

گراهام کلولی قسەکەر بەناوی کۆمپانیای سوفوس تایبەتمەند بەبەرهەم هێنانی پرۆگرامەکانی دژ بە ڤایرۆسە کۆمپیوتەرییەکان دەڵێت، کۆمپانیاکەی لەوەوپێش ٨٠کۆمپانیای جیاوازی تووشی ڤایرۆسە نوێکە کردوە، هەندێك لەم کۆمپانیایانە لەوە دەترسن کە لەوانەیە بەشداری بڵاوبونەوەی ڤایرۆسە نوێکەی لە ڕێگەی پۆستی ئەلەکترۆنییەوە کردبێت. کلولی ترسی خۆی دەربڕی لەوەی کە بارودۆخەکە خراپتر ببێت کاتێك کە ڕۆژ دادێت و خەڵکی دەست دەکەن بەکردنەوەی نامە ئەلەکترۆنییەکانی کە لە شەودا پێیان گەیشتوە.

ڤایرۆسی (Homepage)ی نوێ لەسەر شێوەی نامەیەکی ئەلەکترۆنی بەریدیدا دەردەکەوێت هانی خوێنەرەوانی دەدات بۆ ئەوەی ڕووبکەنە لاپەڕەیەکی دیاری کراوی ئینتەرنێت، بەڵام هەرکە دەست کرا بە کردنەوەی نامەکە، ڤایرۆسەکە دەست دەکات بەئیشەکەی خۆی.

ئەوکەسەی کە لاپەڕەکان هەڵدەداتەوە بەرەو یەکێك لەو چوار شوێنە ڕووتانە دەبات، هەروەها دەست دەکات بەگۆڕینی لاپەڕەی سەرەکی، ئەوکەسەی کە لاپەڕەکان هەڵ دەداتەوەو یەکێك لەم شوێنانە دەخاتە شوێنی ئەو لاپەڕەیە.

ئەوەی شایانی باسە کە ئەم ڤایرۆسە نوێیە تەنها تووشی ئەوکەسانە دەبێت کە پرۆگرامی (ئوتلوك)ی پۆستی ئەلەکترۆنی بەکاردێنن.

تارا . ع Internet

کیشەکانی زاووزێ
لە مانگای ناوچەی سلیمانی

-پوختەی ماستەرنامەی

دکتۆر فەرەیدون عبدالستار

-تویژینەوەیەکی کلینیکی و تویکارییە

لەرۆژی ٢٠٠١/٨/١٨ لە هۆلی رووناکیی زانکۆی سلیمانی گفتوگۆی لەسەرکراو، ئەمە یەکەمین ماستەنامەیە لە زانستی پزیشکی ڤیتیرنەری لە کۆلیژی پزیشکی ڤیتیرنەری/ زانکۆی سلیمانی.

پیشەکی/

کۆئەندامی زاووزیی مانگا بەشیوەیەکی گشتی پیکهاتووە لە جوتیك هیلکەدان (راست و چەپ) و جوتیك جۆگەی فالوب (راست و چەپ) و گویرەکەدان و ملی گویرەکەدان و زێ.

یەکیك لە خەسلەتە گرنگەکانی مانگا سوری مانگانەیە، کەپیی دەوتریت هاتنەکەل (Oestrus Cycle) بەشیوەیەك، کە هەموو مانگایەك "٢١" رۆژجاریك دیتە کەل و لە نیشانە دیارەکانی هاتنە کەل لە مانگادا بریتیە لە:

-مانگای بەکەل زۆر جولە جول دەکات و دەبۆرینیت و کۆنترۆل کردنی زەحمەتە.

-شلەیەکی ساف و خاوین و لینج بەزییدا دیتە خوارەوە.

-مانگای بەکەل دەوەستیت و کلك بەرزدەکاتەوە، بۆ ئەوەی لە ریگەی گایەکەوە کەل بدریت.

-بەرهەمی شیری کەم دەکات.

ئەم تویژینەوەیە دوولایەن دەگریتەوە:

یەکەم:

تویژینەوەیەکی کلینیکی، کە (٥٣٩) مانگای خۆمالی لەخۆدەگریت و کۆئەندامی زاووزییان توشی چەند کیشەیەك بوون بەم شیوەی خوارەوە:

١-هیلکەدانی ناچالاك (Inactive ovaries):

١٢٠ مانگای خۆمالی توشی هیلکەدانی ناچالاك بوون بەریژەی ٢٢,٢٦٪ لە کاتی پشکنیندا دەرکەوت هیلکەدانەکانیان بەقەبارە بچوکەو هیچ پیکهاتەیەکی، وەکو: تەنەزەردەو چیکلدانەی لەسەر دەرناکەویت.

هۆی سەرەکی زیادبوونی ریژەی

ئەم کیشەیە لە نیوان مانگای ناوچەی سلیمانی دەگەریتەوە بۆ کەمی خۆراکو هەژاری لەوەرگاکان، بە شیوەیەکی گشتی ئەمەش بەتایبەتی لەم سالأنەی دواییدا لە بەرکەمی ریژەی باران بارین لەم ناوچەیەداو پیدانی ئالیك بەمانگاکان، کە زیاتر پیکهاتووە لە جۆریکی خراپ لەکاو نانەرقە کە ئەمەش بیگومان هیچ سودیکی ئەوتۆی نییەو دەبیتە هۆی گەشەنەکردنی چیکلدانەکانی هیلکەدانو قەبارەکەی بەبچوکی دەمینیتەوەو لە ئەنجامدا مانگای توشبوو سوری مانگانەی لەسەر دەرناکەویتو نایەتە کەلّ، بۆ پالپشتی کردنی ئەم راستیەش لەبەشی دووەمی تویژینەوەکەدا کە لە قەسابخانەی ناوەندی سلیمانی ئەنجام درا دەرکەوت کە ریژەی هیلکەدانی ناچالاك گەیشتۆتە ١٦,٩٣٪.

٦٠ مانگا کە توشی هیلکەدانی ناچالاك بوون چارەسەرکران بە هۆرمۆنی فۆلیگۆن (Folligon) بەمەبەستی هاندانی گەشەکردنی چیکلدانەکانی هیلکەدانو چالاککردنی کە لەئەنجامدا ٤١ مانگا بەریژەی ٦٨,٣٣٪ هاتنەوە کەلّ لەماوەی نیوان (٢-٦) رۆژدا.

٢-دووبارە هاتنەوە کەلّ (Repeat breeder Cow):

٩٥ مانگای خۆمالی توشی دووبارە هاتنەوە کەلّ بوون بەریژەی ١٧,٦٢٪، مەبەست لە دووبارە هاتنەوە کەلّ ئەو مانگایانە دەگریتەوە، کە سوری مانگانەیان ریكوپیکە واتە هەموو "٢١" رۆژ جاریك دینەوە کەلّ بەشیوەیەکی دیارو هەریەکەیان (٣-٤) جار کەلّ دراون، بەلأم بەبێ ئەوەی کەلّ بگرنو ئاوس بن. هۆکاری دووبارە هاتنەوە کەلّ لە مانگاکاندا زۆرنو لە ئەنجامی پشکنینی کلینیکیدا دەرکەوت:

٣٠مانگا بەریژەی ٣١,٥٧ ٪ کۆئەندامی زاووزییان سروشتییە.

٤٨ مانگا بەریژەی ٥٠,٥٢٪ توشی هەوکردنی گویرەکەدان بوون.

١٢ مانگا بەریژەی ١٢,٦٣٪ توشی هەوکردنی ملی گویرەکەدان بوون.

٥ مانگا بەریژەی ٥,٢٦٪ توشی هەوکردنی گویرەکەدانی دوای زایین بوون.

ئەو ٣٠ مانگایەی کە کۆئەندامی زاووزییان سروشتی بوون چارەسەرکران بەهۆرمۆنی GnRH) 0.5mg) و لە ئەنجامدا ٢٤ مانگا بەریژەی ٨٠٪ سودیان لی وەرگرت.

٣-مانەوەی تەنەزەردە (Persisten Ce of Corpus Luteum):

٧٠ مانگا توشی مانەوەی تەنەزەردە بوون بەریژەی ١٢,٩٨٪ تەنەزەردە (Corpus Luteum) بە بەردەوامی لەسەر هیلکەدان دەمینیتەوە لە ئەنجامی تیکشکاندنی خانەکانی بەشی ناوەوەی گویرەکەدان (Endometrium) بەهەرهۆیەك بیت، کە دەبیتە هۆی بەرهەم نەهینانو دروست نەبوونی هۆرمۆنی پرۆستاگلاندین (PGF_2)، کە فەرمانی سەرەکی بریتیە لە توانەوەی تەنەزەردە (Luteolysis) بەمەش لە ئەنجامدا مانگاکان نایەنە کەلّو سوری مانگانەیان لەسەر دەرناکەویت.

٤٥ مانگای خۆمالی کە توشی مانەوەی تەنەزەردە بوون چارەسەرکران بە دووجۆری جیاواز لە هۆرمۆنی پرۆستاگلاندین F_2، ٢٠ مانگا چارەسەرکران بە ٢٥ ملغم لە (Dinoprost) لە ئەنجامدا ١٢ مانگا بەریژەی ٦٠٪ هاتنەوە کەلّ لەماوەی نیوان (٤-١٤) رۆژدا، و ٢٥ مانگا چارەسەر کران بە ٥٢٦ مایکۆگرام (chloprostenol) لە ئەنجامدا ١٧ مانگا بەریژەی ٦٨٪ هاتنەوە کەلّ لە ماوەی نیوان (٥-٨) رۆژدا.

٤-گیربوونی پزدان (Retained Fetalmembranes):

٧٠ مانگا توشی گیربوونی پزدان بوون بەریژەی ١٢,٩٨٪ پزدان (ویلاش) بەشیوەیکی سروشتی لە ماوەی (١٢) کاتژمیر لەدوای پرۆسەی زایینـدا دیتە دەرەوە، بەلأم بە پیچەوانەوە گەرنەهاتە دەرەوە لەکاتی دیاری کراودا ئەوا

گیرده‌بیت‌و پێویسته چاره‌سه‌ربکریت.

٧٠ مانگا به‌سێ شیوه چاره‌سه‌رکران:

-٢٥ مانگا چاره‌سه‌رکران به‌به‌کارهینانی ده‌ست‌و له‌گه‌ڵ‌به‌کارهینانی ٢٠ملغم/ کغم ئوکسی تتراسایکلین و له ئه‌نجامدا ١٦ مانگا به‌ریژه‌ی ٦٤٪ پزدانه‌کانیان فریدرانه ده‌ره‌وه.

-٢٣ مانگا چاره‌سه‌رکران به‌به‌کارهینانی ١٠ ملغم (Estradiol Benzoate) له‌گه‌ڵ I.U.50 oxytocin و له ئه‌نجامدا ١٥ مانگا به‌ریژه‌ی ٦٥,٢١٪ پزدانه‌کانیان فریدرانه ده‌ره‌وه.

-٢٢ مانگا چاره‌سه‌رکران به‌به‌کارهینانی ٥٢٦ مایکۆگرام (Chloprostenol) و له ئه‌نجامدا ٢٠ مانگا به‌ریژه‌ی ٩٠,٩٠٪ پزدانه‌کانیان فریدرانه ده‌ره‌وه، که بێ گومان ئه‌م ریگه‌یه له هه‌موو ریگه‌کانی‌دیکه باشترو سه‌رکه‌وتووتربوون.

٥-هه‌وکردنی گویره‌که‌دان Metritis and Endometritis):

-٥٥ مانگا توشی هه‌وکردنی گویره‌که‌دان بوون به‌ریژه‌ی ١٠,٢٠٪ و به‌سێ شیوه چاره‌سه‌رکران:

-١٥ مانگای خۆمالی چاره‌سه‌رکران به‌به‌کارهینانی ٢٠ ملغم/ کغم ئۆکسی تتراسایکلین و له ئه‌نجامدا ٨ مانگا به‌ریژه‌ی ٥٣,٣٣٪ چاك بوونه‌وه.

-٢٠ مانگا چاره‌سه‌رکران به‌به‌کارهینانی ٢٠/ملغم/کغم ئۆکسی تتراسایکلین له‌گه‌ڵ ١٠ ملغم (Estradiol Benzoate) له ئه‌نجامدا ١٢ مانگا به‌ریژه‌ی ٦٠٪ چاکبوونه‌وه.

-٢٠ مانگا چاره‌سه‌رکران به به‌به‌کارهینانی ٢٠ملغم / کغم ئۆکسی تتراسایکلین له‌گه‌ڵ ٥٢٦ مایکۆگرام (Chloprostenol) وه له‌ئه‌نجامدا ١٨ مانگا ریژه‌ی ٩٠٪ چاکبوونه‌وه.

٦-کۆمه‌ڵ بوونی کیم له گویره‌که‌دان Pyometra:

٣٥ مانگا تووشی pyometra بوون به‌ریژه‌ی ٦,٤٩٪.ه Pyometra بریتیه له کۆمه‌ل بوونی کیم‌و پیسی ناو گویره‌که‌دان له ئه‌نجامی هه‌وکردنیکی دریژخایه‌نی گویره‌که‌دان، که بیگومان ئه‌مه‌ش ده‌بیته هۆی مانه‌وه‌ی ته‌نه‌زه‌رده له‌سه‌ر هیلکه‌دان‌و به‌رهه‌م هینانی بریکی زۆر له هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن به‌به‌رده‌وامی، که ده‌بیته هۆی ئه‌وه‌ی سوری مانگانه‌ی ده‌وه‌ستیت‌و مانگاکان نایه‌نه که‌ڵ.

٣٠ مانگا چاره‌سه‌ر کران به دوو جۆری هۆرمۆنی (PGF_2):

-١٥ مانگا چاره‌سه‌رکران به ٢٥ ملغم (Dinoprost) له ئه‌نجامدا ٩ مانگا به‌ریژه‌ی ٦٠٪ هاتنه‌وه که‌ڵ.

-١٥ مانگا چاره‌سه‌رکران به ٥٢٦ مایکۆ گرام (chloprostenol) و له‌ئه‌نجامدا ١٢ مانگا به‌ریژه‌ی ٨٠٪ هاتنه‌وه که‌ڵ.

٧-هاتنه‌که‌لی بیده‌نگ Silent heat:

٤٠ مانگای خۆمالی توشی هاتنه‌که‌لی بیده‌نگ بوون به‌ریژه‌ی ٧,٤٢٪ هاتنه‌که‌لی بیده‌نگ بریتیه له‌وه‌ی، که مانگاکان به‌شیوه‌یه‌کی سروشتی دینه‌که‌ڵ، به‌لاّم هیچ نیشانه‌یه‌کی ده‌ره‌کی پیوه دیارنییه‌و خاوه‌ن ئاژه‌له‌کان توانای ده‌ست نیشانکردنیان نییه.

٣٠ مانگا چاره‌سه‌رکران به‌هۆرمۆنی ٥٢٦ مایکۆگرام (Chloprostenol) و له ئه‌نجامدا ١٨ مانگابه ریژه‌ی ٦٠٪ هاتنه‌وه که‌ڵ له‌ماوه‌ی نیوان (٢-٧) رۆژدا.

٨-هه‌وکردنی ملی گویره‌که‌دان دریژخایه‌ن (Chronic Cervicitis):

-٥٤ مانگا توشی هه‌وکردنی ملی گویره‌که‌دان بوون به‌ریژه‌ی ١٠,٠١٪ وچاره‌سه‌رکردنیان هیچ ئه‌نجامیکی ئه‌وتۆی نه‌بووه.

دووه‌م/

تویژینه‌وه‌یه‌کی تویکاری ئه‌نجامدرا له قه‌سابخانه‌ی شاری سلیمانی‌و له ئه‌نجامدا (١٢٠٠) کۆئه‌ندامی زاوزێی مانگا کۆکرایه‌وه بۆ ده‌ستنیشان کردنی ئه‌و گۆرانکارییه ناسروشتیانه‌ی، که به‌سه‌ریاندا هاتووه، له ئه‌نجامی تویژینه‌وه‌که‌دا ده‌رکه‌وت، که ٦١٥ کۆئه‌ندامی زاووزێ به‌ریژه‌ی ٥٤,٥٢٪ گۆرانکاری ناسروشتیانه‌ی تیدابوو که‌بریتیبوون له: به‌شیوه‌ی سه‌ره‌کی:

-٢٥٤ توشی Ovaro-bursaladhesion به‌ریژه‌ی ٢٢,٥١٪.

-١٩١ توشی هیلکه‌دانی ناچالاك به‌ریژه‌ی ١٦,٩٣٪.

-٣٩ توشی Para- Ovarian cyst به‌ریژه‌ی ٣,٤٥٪.

-١١٩ توشی Salpingitis به‌ریژه‌ی ١٠,٥٤٪.

-١٠ توشی Hydrosalpinx به‌ریژه‌ی ٠,٨٨٪.

-٢٥٠ توشی Endometitis به‌ریژه‌ی ٢٢,١٦٪.

-٩٤ توشی Metritis به‌ریژه‌ی ٨,٣٣٪.

-٤٥ توشی pyometra به‌ریژه‌ی ٣,٩٨٪.

-٦٢ توشی Cervicitis به‌ریژه‌ی ٥,٤٩٪.

نەخۆشە شەرمنەکان بەبێ دەنگ دەناڵێنن

زۆرن ئەو کەسانەی بەبێ دەنگیو بەبێ هیچ پاساوێك دەناڵێنن، چونکە شەرمنی وا لەو کەسانە دەکات کە ناتوانن باسی گیروگرفتی تەندروستی خۆیان بۆ پزیشکەکان بکەن.

بە گوێرەی نوێترین راپۆرت دەربارەی رێنمایی تەندروستی بۆ هەموو کەسێك کە گۆڤاری "ویتش" بەریتانی دەری کردوە، چارەسەری ئەو جۆرە گیروگرفتانە ئەوەیە کە ئەو کەسانە دەتوانن گیروگرفتەکانیان بۆ گۆشەی تەندروستی لە گۆڤارو بەرنامەی تەندروستی لە رادیۆو تەلەفزیۆنەکان بنێرن دەربارەی ئەو گیروگرفتانەی لەگەڵ پزیشکەکاندا ناتوانن باسی بکەن.

وەك لە راپۆرتەکەدا هاتووە دڵەڕاوکێی نەخۆشەکان لە باس کردنی ئەوەی لە مێشکیاندا یان شەرمنیان لە باس کردنی هەندێك گیروگرفتیان، ئەمە زانراوە و راستیەکە.. بەڵام لە هەمان کاتدا زیانی ئەم کەمتەرخەمیەش زۆرە.

و راپۆرتەکە هەموو کەسێك دڵنیا دەکاتەوە کە ئەو پزیشکانە راهێنراون بۆ هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەو کێشانەدا بە شێوەیەکی تایبەتمەند، و بڕیار لەسەر ئەو کەسانە بە هۆی گیروگرفتی تەندروستیان نادەن. لەبەرئەوە دڵەڕاوکی لە باس کردنی هەر گیروگرفتێکی تەندروستی پاساوی نیە سەرەڕای ئەوەش کە زیان بەخشە.

و ئەو مەسەلانەی هەندێك کەس لایان وایە شەرمنە وەك بۆنی ناخۆش و برینداری و پیسی کە پەیوەستە بە نەخۆشەوە یان گیروگرفتی سێکسی و راهاتن لەسەر مادده بێ هۆش کەرەکان یان شتی دی.. ئەمانە شتێکی ئاساییە لەلای پزیشکەکان و رۆژانە دووچاری دەبن لەبەرئەوە پێویستە نەخۆش لەم بارەیەوە هیچ ترسێکی نەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك کەس هەیە لایان ئاسان نیە باسی هەندێك حاڵەتی نەخۆشی بکەن.. بۆ نموونە ئافرەت کاتێك گرێیەك لە مەمکیدا بۆ یەکەم جار دەدۆزێتەوە یان پیاوێك کاتێك کە گرێیەك لە وەتەیدا (گون) دەدۆزێتەوە. لەبەرئەوە زۆربەی کەس لەلایان ئاسان نیە بۆ پزیشکەکانی باس بکەن چونکە دەترسن لەوەی پزیشك پێیان بڵێت کە ئەوە گرێی شێرپەنجەیە، بەڵام راپۆرتەکە جەخت لەسەر گرنگی راوێژکردنی پزیشکەکان دەکات بۆ ئەم جۆرە حاڵەتانە هەتا بتوانن کاری پێویستی بۆ بکەن بۆ چارەسەرکردنیان یان دانانی سنوریك بۆ کاریگەری ئەو نەخۆشیە لە کاتی زوودا پیش ئەوەی تەشەنە بکات.

و لەو حاڵەتانەی دی کە نەخۆش شەرم دەکات لە باس کردنیان ئەو بۆنە ناخۆشەی کە لە هەردوو پێکانەوە دەردەچیت، یان ئەو نەخۆشیانەی بە هۆی پەیوەندی سیکسیەوە دەگویزریتەوە یان پەککەوتنی سیکسی یا بیرچوونەوە.

دکتۆرە ئان رۆبنسۆن کە دانەری راپۆرتەکەیە دەڵیت: بە هۆی ئەو بۆچوونە باوەی کە دەڵیت زۆربەی فەرمانەکانی قەدەغەن و ناتوانریت باس بکریت، لەبەرئەوە زۆربەی خەڵك کاتیك کە دووچاری گیروگرفتی لەو جۆرە دەبن هەست بە گۆشەگیری دەکەن.

دکتۆرە رۆبنسون دریژە بە باسەکەی دەدات و دەڵیت: رینماییە نوێکان ئەوەمان بیردەخەنەوە کە هەریەکیك لە ئیمە هەندیك جار بە دەست گیروگرفتی تەندروستیەوە دەناڵینین.. لەبەرئەوە پێویستە هەست بە زەحمەت نەکەین لە باس کردنی گیروگرفتەکانمان بە تایبەتی بۆ پزیشکەکان.

و راپۆرتەکە دەڵیت کە خەڵك بە زەحمەتی دەزانیت لە باس کردنی گیرگرفتەکانیان بۆ پزیشکەکان لەبەرئەوەی لە سەرەتادا تەنانەت ناوی ئەو نەخۆشیانەو ناوی ئەو بەشانەی لەشیش نازانن کە دووچاری نەخۆشیەکە بوون.

و راپۆرتەکە ئامۆژگاری پزیشکەکان دەکات کە گفتوگۆ لەگەڵ نەخۆشدا بە شیوەیەکی سادە بکەن و خۆیان بە دووربگرن لە زاراوەی پزیشکی کە خەڵك بە گشتی لیی تێناگات.

و راپۆرتەکە دەڵیت: هەندیك کەس هەول نادەن کە چارەسەری پزیشکیان دەست بکەویت چونکە وا دەزانن کە ئەو نەخۆشیەی ئەو پیوەی دەناڵینیت چارەسەری نیە یان بیستویانە کە ساڵانی پیشوو ئەم نەخۆشیە دەرمان و چارەسەری نەبوە.

راپۆرتەکە جەخت لەسەر گرنگی هەولدان بۆ دروست کردنی راویژی کردنی پزیشکی گونجاو دەکات بە زووترین کاتی پیویست لە پیناوی چارەسەرکردنی گیروگرفتەکان لە زووترین کاتدا.

زۆربەی پزیشکەکان کۆکن لەسەر ئەو بۆچوونەی پیشتر کەباس لە پیویستی راویژکردنی پزیشکەکان لە زووترین کاتدا دەکات لە پیناوی دوورکەوتنەوە لە ژیانی زیاتر و دەڵین کە سەرکەوتن بەسەر دیاردەی شەرم وا لە خەڵك دەکات کە زیاتر گرنگی و بایەخ بە تەندروستی خۆیان بدەن.

هەندیك کەس ئاماژە بەوە دەکەن بۆ نموونە کە خەڵك لە فەرەنسا زۆر باشترن لە خەڵکی بەریتانیا دەربارەی روون کردنەوەی گیروگرفتە تەندروستیەکانیان.

و راپۆرتەکە بە کورتی دەڵیت: کە باس کردنی گیروگرفتی تەندروستی لە کاتی زوو خۆیدا- واتە چارەسەرکردنی خیرایی و لە هەندیك کاتیشدا دەبیتە هۆی رزگارکردنی ژیانی ئەو کەسە.

بەشی دووەم

دۆندرمە

خالد خاڵ
مامۆستای کۆلێژی کشتوکاڵ

پێکهاتووەکانی دۆندرمە سەرچاوەکانیان و ئیشوکاریان

پێکهاتنی دۆندرمە بەپێی جۆری دۆندرمەکەو ئارەزوی کڕیاران دەگۆڕێت، هەروەها پەیڕەوکردنی ئەو ڕێنما یاساییانەی دانراون لە لایەن کاربەدەستانی تایبەتمەندەوە بۆ هەریەك لە جۆرەکانی دۆندرمە. بەڵام بەهیچ جۆرێك نابێت ڕێژەی چەوری تێدا لە ٨٪ کەمتر بێت. دۆندرمەی بازرگانی ڕێژەی چەوری شیر تێیدا لە ١٠٪و مادە ڕەقە بێ چەورەیەکان SNF ١٠-١١٪و شەکر ١٣-١٥٪ و مادە جێگیرکەرەکان ٠,٣-٠,٥٪و مادە مڵتەکان ٠,١-٠,٣٪یە، ئەوەی دەمێنێتەوە لە (١٠٠) ئاوە تێیدا. لەوانەشە دۆندرمەی بازرگانی بەشێوەی ووشککراو بێت، کە هەموو پێکهاتووەکانی تێدایە ئاوی لێ دەرچێت کە بەبڕی زۆر بەکار دەهێنرێت بۆ دروستکردنی دۆندرمە لێی لە پاپۆڕکاندا بۆ ئەوانەی سەفەر دەکەن بەپاپۆڕ. ئەم تێکەڵە ووشکە بریتییە لە ٤٤٪ شەکرو ٢٥٪ مادە ڕەقە بێ چەوریەکان و ٢٨٪ چەوریو شیر ١٪ مادە جێگیرکەرەکان و مڵتەکان و لە ٢٪ ئاو.

١-ئاو Water

ئەگەر شیری تەڕمان بەکارهێنا بۆ دروستکردنی دۆندرمە ئەوا پێویستیمان بە ئاو نابێت، چونکە سەرچاوەی ئاوەکە لەشیرەکەو هەندێك شیرەمەنیەوەیە کە بەکاردەهێنرێت ئاویش کاتێك بەکار دەهێنرێت کەتێکەڵەکە لە شیری ووشك و شیرەمەنیە ووشککراوەکان بێت. ئێستا زیاتر تێکەڵەی دۆندرمە ئامادە دەکرێت لەو مادانەی کە بەشداری لە پێکهاتنی دۆندرمەدا دەکەن بەشێوەی ووشککراو ئاوی لێ دەرچێت.

٢-چەوری شیر Milk Fat

چەوری بەگرنگترین پێکهاتوی دۆندرمە دەژمێرێت لەبەر بەرزی نرخی و بەهای خۆراکیی. چەوری بۆن و بەرامەیەکی قەیماغیی حەزلێکراو دەدات بەدۆندرمە، لەگەڵ چێژێکی چەوری بەلەزەت بەمەرجێك چەوریەکە لەسەرچاوەیەکی پاکەوە بەرهەمهێنرابێت و بەڕێژەیەکی بەرز لە

دۆندرمەکــەدا بێــت. چــەوری بــەرێژەی ٨-٢٢٪ دەکرێتــە دۆندرمەوە بە پێی جۆری دۆندرمەکە. سەرچاوەکانی چەوری شیر کە لە پیشەسازی دۆندرمەدا بەکاردێنرێن ئەمانەن:

١-قەیماغی تازە یا بەستێنراو.

٢-کەرەی تازە یا ووشککراو بەشێوەی تۆز.

٣-رۆنــی چێشــت لێنــان کــە رێــژەی چــەوری تێیــدا زۆر بەرزەو لەوانەیە بگاتە ٩٩,٨٪.

٤-دەتوانرێـت شـیری خەسـتکراوی شـیرین کـە شـەکری تێکراوە بەهەموو رۆنەکەیەوە یا بێ شەکر، یا شیری وشـك بەکار بهێنرێت.

٥-هـەندێك جار چەوری رووەك لـە جیـاتی چـەوری شـیر بـەکاردێت، و بـەم جـۆرە دۆندرمەیــە دەڵێـن Icec ream /Millorine. چـەوری شـیر یـا شـیرەمەنیەکان، رۆڵـی دیاریـان هەیــە لــە خۆشــکردنی تــامو بنیــاتو پێکهاتــە (نســجە) ی دۆندرمە، چونکە نایەڵن کریستاڵە گەورەکان دروست ببن لـە دۆندرمەکـەدا کـە بنیـاتو پێکهاتەیـەکی زبـر دەدەن پێـی و لـەکاتی خواردنـدا هەسـتی پـێ دەکرێـت. هـەروەها چـەوری بەهای خۆراکیی و گـەرما ووزەی بەرهەمەکە بـەرز دەکاتـەوە جگـە لـەوەی کـە بەشـداریش دەکـات لـە باشـکردنی رەنگـی بەرهەمەکە، چونکـە بـە رێژەیـەکی دیـار رەنگـی کـارۆتین کـە زەردە لـەناو چەوری شـیری مانگـادا هەیـە بەشـێوەی تـواوە. هـەروەها چـەوری رێـژەی قـازانج (overrun) کـەم دەکاتـەوە، چونکە کار دەکاتـە سـەر بڵقـەکانی هـەواو کـە دەکرێتـە نـاو تێکەڵەی دۆندرمەوە بە کەمکردنەوەی کە ئەمەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی قەوارەی دۆندرمەکە.

٣-مادە رەقە بێ چەوریەکان SNF

ئەم مادانە پێکهاتوون لە ٣٦,٧٪ پرۆتینو ٥٥,٥٪ لاکتۆزو ٧,٨٪ توخمە کانزاییەکان. ئـەم مادانـە بـە کۆمـەڵ یارمـەتی خۆشکردنی تامو چێژی دۆندرمە دەدەن جگە لە باشکردنی بنیــاتو پێکهاتــەو بــەهای خۆراکــی ئەگــەر بەرێژەیــەکی گونجاو بەکاربهێنرێن.

لاکتۆز شیرینییەکی کەم دەدات بە دۆندرمە چونکە شەش جار شیرینییەکەی کەمترە لەشەکر، بەڵام رێژەیەکی زۆر لێی دەبێـت بـەهۆی بنیـاتێکی لمـی Sandy Texture و تـامێکی تایبـەت تێیـدا، چونکـە کریسـتاڵەکانی لاکتـۆز بەهێواشـی دەتوێنەوە لەدەمداو هەست دەکەیت کە لمی تێدایە. پرۆتین نرخـی خۆراکیـی تێکەڵەکە بـەرز دەکاتـەوەو تـام و چێژێکـی تایبـەتی خـۆی دەدات پێـیو یارمـەتی دروسـتبوونی کـەف Foamدەدات بـە بەرهەمەکــە کــە بــەهۆی بڵقــەکانی هــەواوە دروسـت دەبـن. جگـە لـەوەی کـە پرۆتـین لەگـەڵ ئـاودا یـەك دەگرنو بنیاتێکی یەکگرتوی نەرم دەدات بە دۆندرمەکە.

لەسەرچاوە سەرەکیەکانی SNF ئەمانەن:

شـیری خەسـتکراو بەهـەموو چەوریەکەیـەوە بـە هـەردوو جۆرەکەی بەشەکرو بێ شەکرەوە. هەروەها شیری بێ چەوری خەستکراو و شیری بێ چەوری خەستکراو بە شەکرەوە کە ٩٦٪ مادە رەقە بێ چەورییەکانی تێدایە/ جگە لە ئاوی پەنیر Whey ووشککراو قەیماغیش کە ٦,٢٤٪ SNF تێدایە.

شـایانی باسـە بـڕی ئـەو مـادە رەقـە بـێ چەورەیانـەی لەتێکەڵـەی دۆندرمەدایـە پەیوەندییـەکی پێچەوانـەی لەگـەڵ بـڕی ئـەو چەوریـەی لـە هـەمان تێکەڵەدایـە هەیـە. لەوانەیـە هۆکـەی ئـەوە بێـت کـە پرۆتـینو چـەوری لەگـەڵ ئـاودا یـەك دەگرن، بۆیە ئەگەر هەردووکیان بە رێژەیەکی زۆر بن ئاوێکی زۆر کـەم دەمێنێتـەوە لـە دۆندرمەکـەدا کـە ئەمـەش دەبێـت بـە هۆی دانی بنیاتێکی نیمچەرەق بە بەرهەمەکە.

٤-مادە شیرینکەرەکانSweeteners

شـەکر Sucrose لـە بـورای پیشەسـازی دۆندرمـەدا زۆر بەکاردەهێنرێت بۆ شـیرینکردنی، و دەبێـت شـیرینیەکە مـام ناوەندی بێت، بۆ ئەوەی بەرهەمەکە بـاش بێـت لـە بنیـاتو پێکهاتــەدا. زۆر زەحمەتــە بتوانرێــت دۆندرمەیــەك دروســت بکرێت کە باشتربێت لەوەی کە بە سوکەرۆز دروستکرابێت. سـەرچاوە زۆرە بـۆ شـەکرو مـادە شـیرینکەرەکان کــە بــەکار دەهێــنرێن لــە پیشەســازی دۆندرمــەدا، لەوانــە هــەنگوێنو گلوکـۆزو شـەکری میـوە (فرەکتـۆز)و هـەندێك جـۆری شـەکری پیشەسازی کە لە کارگەکاندا دروست دەکرێن. شایانی باسە دەبێت خەستی شەکر لە دۆندرمەدا رێژەکەی لـەنێوان ١٥-١٨٪ بێت لەسەر بنەمای سوکەرۆز، و ئەم شەکرانە جیاوازیان هەیــە لــەنێوان یــەکتریدا لــەڕادەی شــیرینیدا Sweetness، ســوکەرۆز شــیرینییەکەی ١٠٠٪و دیکســتزۆز ٧٥-٨٠٪و هەنگوێنی سپی ٧٠-٧٥٪ە هەندێك جار لەبەر هۆی ئابووری دەتوانرێت شـەکری گەرمەشـامی (دیکسـترۆز) بەکاربـهێنرێت نیوە نیوە لەگەڵ شەکردا. ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە سەکەرین Saccharin بەکار دەهێنن لە تێکەڵەی دۆندرمەدا.

٥-مادە جێگیرکەرەکان Stabilizers

مادە جێگیرکەرەکان یان یەکگرتوەکان بەکار دەهێنرێت لەپیشەسازی دۆندرمەدا بۆ باشکردنی خەسڵەتەکانی بەرهەمەکە، چونکە یارمەتی نەرمی بنیات و پێکهاتێکی قەیماغیان دەدات لەگەڵ زیادکردنی توانای تێکەڵەکە بۆ کەفکردن، کە ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی قەوارەی دۆندرمەکەو رێژەی قازانجکردن، جگە لە زیادبوونی بەرگری بەرهەمەکە بۆ توانەوە. مادە جێگیرکەرەکان توانایەکی زۆریان هەیە بۆ هەڵمژینی ئاوی ناو تێکەڵەکەو دروستکردنی هولامێك بەرادەیەك کە برێکی کەم لە ئاو دەمێنێتەوە کەبەشی ئەوە ناکات کریستاڵە سەهۆڵە گەورەکان دروست ببن. بۆیە دۆندرمەکە بنیات و پێکهاتە (نسجە)ی نەرم دەبێت و خێرا ناتوێتەوە. هەروەها لەخەسڵەتە کانی مادە جێگیرکەرەکان زیادبوونی لینجی بەرهەمەکەیە جگە لە هێواشکردنەوەی جولانەوەی کۆمەڵە خڕۆکە رۆنەکان و باشکردنی جێگیریی بەرهەمەکە.

رێژەیەکی کەم ٠,٢-٠,٦٪ لە مادە جێگیرکەرەکان بەکار دەهێنرێن لە دروستکردنی دۆندرمەدا، بۆیە کارناکەنە سەر تام و بۆن و رەنگی بەرهەمەکە. و ئەگەر رێژەکە لەپێویست زیاتربوو بەرهەمەکە زۆر لینج دەبێت و وەکو سرێشی لێ دێت و درەنگ دەتوێتەوە لەگەڵ بنیاتێکی لاستیکی، لەوانەشە رێ نەدات بەپرۆسەی کەفکردن کە بەهوروژمی هەوا بۆ ناو تێکەڵەکەو تێکدانی بۆ دروستبوونی بڵقەکانی هەوا دروست دەبن، لەمادە جێگیرکەرەکان کەبەکار دەهێنرێن لەم بوارەدا هێندێکیان لەسەرچاوەی ئاژەڵییەوەن وەك جیلاتین کە لە پێست و ئێسقانی ئاژەڵدەردەهێنرێن یا لەسەرچاوەی روەکییەوەیە وەك پەکتین و سرێشی عەرەبی و ئەلجیناتی سۆدیۆم.

٦-مادە ملتەکان Emulsifiers:

ئەم مادانە بەکار دەهێنرێن بۆ باشکردنی خەسڵەتەکانی کەفکردن لە تێکەڵەکەداو بەرهەمهێنانی دۆندرمەیەك کە بنیات و پێکهاتی نەرمتربێت. ئیشی سەرەکی مادە ملتەکان ئەوەیە کە توانای یەکگرتنی دوو شلەمەنییان هەیە بەیەکەوە کە بەبێ ئەو مادە ملتانە تێکەڵ بەیەك نابن. ئەم خەسڵەتە دەگەڕێتەوە بۆ پێکهاتی کیمیاوی مادە ملتەکان کە بەشێکی پێکهاتوون لەو گەردانەی کە حەز لەیەکگرتن دەکەن لەگەڵ ئاوداو بەشەکەی دیان حەز لە ئاو ناکەن و لەگەڵ چەوریدا یەك دەگرن. مادە ملتەکان یارمەتی بەرهەمەکە دەدەن کە بنیاتەکەی توندو تۆڵ بێت و ئاسان بێت و بۆ کەفکردن، درەنگ بتوێتەوەو نەرمتر بێت. لە مادە ملتەکان زەردێنەی هێلکەی تازەو ووشککراو یا هێلکەی تازەو ووشککراو چونکە مادەی لیسیسین Lecithinی تێدایە. گلیسریدی یەکی یا دوانی Mono or Diglyceride لە مادە ملتەکانن بەرێژەی ٠,٢٪ بەکار دەهێنرێن، خۆ ئەگەر برێکی زۆر بەکارهات دەبێتەهۆی بنیاتێکی هەڵوەشاو درەنگیش دەتوێتەوە.

٧-مادە بۆندارەکان و رەنگەکان Flavors and colors:

بۆن و بەرامەی دۆندرمە زۆر گرنگە چونکە پەیوەندی بەکڕیارانەوە هەیە. کڕیارکە دۆندرمە دەخوات یەکەم جار هەست بەبۆنی دەکات لەگەڵ بنیات و پێکهاتەی. بۆن و بەرامەی دۆندرمە ئەنجامی بۆنی هەموو پێکهاتوەکانێتی وەك: شەکرو چەوری و پرۆتین و مادە بۆندارەکان. زۆرن ئەو مادانەی بۆن و بەرامە دەدەن بە بەرهەمەکەو دەتوانرێت بەکاربهێنرێن لە پیشەسازی دۆندرمەدا. بەڵام لەم بوارەدا زیاتر ئەم مادانە بەکار دەهێنرێن:

ڤانێلا یا بەشێوەی وشك یا گیراوە. باشترین ڤانێلا ئەوەیە کە دەرهێنرابێت لە تۆوی رووەکی Vanilla Fragrans کە لە باشوری مەکسیك دەروێت.

ڤانێلای پیشەسازیش هەیە کە لە کارگەکاندا دروست دەکرێن، هەرچەندە جیاوازییەکی کەم هەیە لەنێوان بۆنی هەردووکیاندا. چیکۆلاتەو کاکاو دوای ڤانێلا دێن. دەتوانین چیکۆلاتە بەدەست بهێنین لەتۆوی کاکاو بەری درەختێکە

بەناوی Theobrona cocoa کە لەناوچە گەرمەکاندا دەڕوێن وەك مەکسیك و بەرازیل. کاکاویش بەکار دەهێنرێت یا بە ووشکی یا بە شێوەی گیراوە. بۆ ئاسانی دەستاو دەستکردن و زیادکردنی ئارەزووی کریاران بۆ دۆندرمە، هەندێك جۆریان دادەپۆشرێن بە چیکۆلاتە چونکە تامی زۆر خۆشەو شێوەشی دڵگیرە. زۆر جۆر هەن لە داپۆشین بەتوێژێك لە چیکۆلاتە کە پێکهاتووە لە ٥٠-٦٠٪ چەوری و ٢٥-٤٠٪ شەکرو ٢,٠-٣,٠٪ لیسیسین. خۆ ئەگەر ١٠-١٢٪ لەمادە رەقەکانی شیر بەکار بێنرێن بە بەردەمەکە دەوترێت Milk chocolate قاوەو حێل و دارچینی و نەعناو مێخەك بەکار دەهێنرێن بۆ خۆشکردنی بۆن و بەرامەی دۆندرمە بەچیکۆلاتە یابە میوە .

شایانی باسە لەکاتی بەکارهێنانی مادە بۆ ندارەکاندا دەبێت حساب بۆ جۆری مادەکەو پلەی خەستێتی بکەین. ئەو مادەبۆندارانەی کە بۆنیان تیژ نییە پەسەندن لای کریاران ئەگەر خەستیشیان زۆر بێت. بەپێچەوانە ئەو مادانەی کە بۆ نیان تیژە پەسەندنین ئەگەر خەستیشیان کەم بێت.

میوەی جۆراو جۆریش بەکار دەهێنرێت یان بەپارچەی پچووك یان ووردکراو یان شەربەتەکەی یان گوشراوەکەی بۆ خۆشکردنی بۆن و بەرامەی دۆندرمەکە ئەم میوانەش یان بەشێوەی میوەی تازە یان بەستێنراو یان بەقوتودا یان بەووشکی بەکاردەهێنرێن. لەو میوانەی بەکاردەهێنرێن: شلیك، قەیسی مۆز، مانگە، سێو، قۆخ، هەرمێ، ئەنەناس، هەڵوژە، پرتەقاڵ و لیمۆ. ئەتوانین بۆنی ئەم میوانە بەکاربێنین بەم شێوانە:

یان گوشراوی ئەم میوانە بەتازەیی یان بەشێوەی پیشەسازی کە لە کارگەکاندا دروست دەکرێن.

چەرەسیش لەم بوارەدا بەکاردێت کە بۆنی تایبەتی خۆی هەیە، جگە لەوەی کە دەوڵەمەندیشە بە چەوری وەك فستق و بوندق و گوێزو بادام و فستق عەبیدو پیکان، دوای ئەوەی وورد دەکرێن و بەرێژەی ٣-٤ پاوەند دەکرێتە ١٠ گاڵۆنی تێکەڵەکە. لەبەر ئەوەی ئەم چەرەسانە ژمارەیەکی زۆر میکرۆبیان پێوەیە کە دەبێت بەهۆی پیسکردنی تێکەڵە بە ژمارەیەکی زۆر لە میکرۆبەکان، لەوانەشە میکرۆبە نەخۆشخەرەکانی تێدابێت، بۆیە پێویستەبخرێنە بەر گەرمایەکی ووشکەوە تا پلەی پاستۆرکردن یا زیاتر. یان بۆ چەند چرکەیك دەخرێتە ئاوی کوڵاوەوە کە خوێی تێکراوە دوایی ووشك دەکرێنەوە لە پلەی گەرمای ١٢١-١٤٩°م بۆ ٣-٤ خولەك. بەم جۆرە دەتوانین میکرۆبەکان بکوژین ڕەنگەکانیش Colouring materials بەکاردەهێنرێن بۆ ئەوەی رووکەشێکی جوانی رەنگین بدەن بە دۆندرمەکە بە پێی جۆری ئەو دۆندرمەیەو ئەو مادە بۆندارانەی کە تێی کراوە. ڕەنگەکان بەکاردێن بۆ هەموو جۆرەکانی دۆندرمە. دۆندرمە بەڤانێلا ڕەنگی زەردی تێدەکرێت بۆ ئەوەی لە ڕەنگی قەیماغ بچێت کە زەردێکی کاڵەو کریاریش وابزانێت کە چەورە. دۆندرمە بەمیوە پێویستە ڕەنگێکی وای تێکرێت کە گونجاوبێت لەگەڵ میوەکەدا، چونکە ڕەنگی میوەکە خۆی بەس نییە کە ڕەنگی گونجاو بدات بە بەرهەمەکە. ئەگەر دۆندرمەکە بە گێلاس یا هەڵوژە بوو دەبێت ڕەنگی سووری کاڵی تێبکرێت، ئەگەر بەشلێك بوو دەبێت ڕەنگی پەمەیی تێبکرێت، ئەگەر بە سێو بوو ڕەنگی زەردی کاڵی سەوز باوی تێدەکرێت، ئەگەر بەقەیسی یا مانگە بوو ڕەنگی پرتەقاڵی کاڵی زەردی تێدەکرێت، ئەگەر بەپرتەقاڵ بوو ڕەنگی پرتەقاڵی تێدەکرێت، خۆ ئەگەر بەلیمۆ بوو ڕەنگی سەوزی زەردباوی تێدەکرێت. ئەگەر دۆندرمەکە یەکێك لە چەرەسەکانی تێکرابوو ئەوا ڕەنگێکی کراوەی تێدەکرێت. دۆندرمە بەچیکۆلاتە تەنها جۆرە کە بە دەگمەن ڕەنگی تێ دەکرێت، چونکە کاکاوەکە خۆی بەباشی ڕەنگ دەدات بە بەرهەمەکە.

هەوا Air

هەوا یەکێکە لەپێداویستیەکان لەپیشەسازی دۆندرمەدا، چونکە ئەگەر هەوای تێ نەکرێت تێکەڵەکە لە قۆناغی بەستندا دەبێت بە تێکەڵەیەکی رەقی تەڕ، جگە لەوەی کە زیادبوونی قەوارەی دۆندرمە ئەگەر بەراوردی بکەیت بەقەوارەی تیکەڵەکە کە دۆندرمەکەی لێ دروستکراوە دەگەرێتەوە بۆ هەوا کە قەوارەکەی گەورە تر کردووە، ئەمەش دەبێتە هۆی قازانجی زیاتر، چونکە وەك باسمانکرد دۆندرمە زیاتر بەقەوارە دەفرۆشێت. هەوا بە ئامێری تایبەتی دێتە ناو تێکەڵەکەوە کە بریتی‌یە لە هەوای ناو شیرو شیرەمەنیەکان و ئەو ئاوەی دەکرێتە تێکەڵەکەوە جگە لەهەوای ناو ئەو بۆشاییەی ناو ئامێرەکە کە تێکەڵەکەی تێدایە.

هەنگاوەکانی دروستکردنی دۆندرمە

ناتوانرێت دۆندرمەیەکی زۆر باش بەرهەم بهێنرێت ئەگەر ئەو مادە خاوانەی بەکار دەهێنرێن لەدروستکردنیدا نایاب نەبن و باشیش تێکەڵ نەکرابن لەگەڵ یەکدا بەپێی ئەو ڕێژەیەی کە پێویستە بن لە دۆندرمەکەدا، کە ئەوەش حسابی خۆی هەیە کە پێشەکی بۆی دەکرێت، کە نابێت هیچ هەڵەیەکی تێدا بێت لە کێشانیاندا، چونکە هەر هەڵەیەك لە کێشانی هەر مادەیەك لەمادەکاندا دەبێتە هۆی گۆڕانی پێکهاتنی کیمیاوی دۆندرمەکە. وا بەکورتی باسی هەرەیەك لەم هەنگاوانە دەکەین:

١-**ئامادەکردنی تێکەڵە** The Preparation of the mix

لەسەر ڕوناکی خەسڵەتەکانی ئەو دۆندرمەیەی کە دەمانەوێت دروستی بکەین و جۆری دروستکردنەکەی، دەبێت حساب بکەین بۆ بڕی هەریەك لە مادەکانی ناو تێکەڵەکەو لەو سەرچاوانەی کە لێمان وەرگرتوون. ئەم پێکهاتووانەش دەگۆڕێن بە گۆڕینی پێکهاتنی کیمیاوی دۆندرمەکە. ئەم مادانە یەك یەك دەکێشرێن، ئنجا باش تێکەڵ دەکرێن لەگەڵ یەکدا. ئەو مادانەی بەشێوەی شلن وەك شیرو قەیماغ دەبێت بپاڵێورێن و دەکرێنە حەوزی تایبەتەوە کە دروستکراوە لە پۆڵایەك کە ژەنگ هەڵناهێنێت، یا ناو حەوزەکە داپۆشراوە بە شووشە کە کار ناکاتە سەر بۆن و بەرامەی بەرهەمەکە. لەناو حەوزەکەدا تێکهەڵدەرێك (Stisres) ئۆتۆماتیکی تێدایە بۆ تێکەڵکردنی پێکهاتووەکان. شیرو قەیماغ یا هەر شلەمەنییەکی دیکەی ناو حەوزەکە گەرم دەکرێن بۆ پلەی ٤٤°م. لەگەڵ تێکدانی بەهێواشی، ئنجا مادە ووشکەکان لەسەرخۆ دەکرێنە ناو حەوزەکەوە بۆ تێکەڵکردنیان و توانەوەیان. هەندێك لە مادە جێگیرکەرەکان وەك Sodium algenate پلەیەکی بەرزی گەرمای دەوێت بۆ توانەوە، بۆیە ئەم مادەیە کاتێك دەکرێتە تێکەڵەکەوە کە پلەی گەرماکەی گەیشتبێتە ٧١° م، واتە کاتی پاستۆرکردنی بێت.

٢-**هاوکێشبوون** Neutralization:

زۆرجار بەزەحمەت دەتوانرێت یان ناتوانرێت شیر یان قەیماغ یان کەرەی تازەمان دەستکەوێت، ناچار شیرو شیرەمەنییەك بەکاردەهێنرێن کە تازە نین و ڕێژەی ترشی تێیاندا بەرزبۆتەوە. لەم جۆرە حاڵانەدا پێویستە ڕێژەی ئەو ترشییە بهێنرێتە خوارەوە، چونکە ترشی زۆر دەبێت بەهۆی مەیینی پرۆتینەکانی شیری ناو تێکەڵەکە لەکاتی گەرمکردنیدا، جگە لەوەی کە دەبێت بەهۆی بەرزبوونەوەی لینجی لەکاتی هاوجۆرکردنیدا Homogenization کە ئەمەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی پرۆسەی کەفکردن. بەڵام هاوکێشی ترشی ئەم کێشانە نایەڵێت، و بەرهەمێکی باشمان دەداتێ کە خەسڵەتەکانی ناگۆڕێن و ڕۆژ دوای ڕۆژ، ئامۆژگاری دەکرێت کە هاوکێشی ترشی کاتێك بکرێت کە ترشییەکە زۆر بەرز بووبێتەوە، چونکە پرۆسەی هاوکێشبوون بە خراپە کاردەکاتە سەرتام و بەرامەی دۆندرمەکە، بۆیە لە هەندێك وڵاتدا ئەم پرۆسەیە قەدەغەکراوە بەپێی یاسا.

٣-پاستۆرکردنی تێکەڵەکە Pasteurization of the mix:

ئامانج لە پاستۆرکردن کوشتنی هەموو میکرۆبە نەخۆشخەرەکان و زۆربەی میکرۆبە نا نەخۆشخەرەکانن کە لەناو تێکەڵەکەدان، بۆ ئەوەی پاکی بەرهەمەکە مسۆگەر بکەین لەبواری تەندروستییەوە، جگە لەوەی کە دەبێت دۆندرمەکە لە چوارچێوەی ئەو ڕێنما یاساییانەدا بێت کە بۆ دۆندرمە دانراوە لە بورای ژمارەی بەکتریاکانەوە تێیدا لە ١سم³دا. پاستۆرکردنی تێکەڵەکە یارمەتی توانەوەی پێکهاتووەکانی دەدات لەگەڵ تێکەڵبوونیان و باشکردنی خەسڵەتی پاراستنی لە خراپبوون، لەگەڵ نەهێشتنی ئەنزیمەکان کە یەکێکە لە هۆکانی خراپبوونی خۆراك بەگشتی. و لەبەر ئەوەی زۆر لەو مادانەی کە لە تێکەڵەکەدان وەك شەکرو جیلاتین و مادەمڵتەکان و شتی دیکەش کە بێگومان ئەمانە پیس بوون بە ژمارەیەکی زۆر لەبەکتریاکان، جگە لەوەی کە بەکتریاکان فرسەتی زیاتریان هەیە بۆ بەرهەڵستی پلەی گەرمای بەرز بەهۆی ووردیلە شەکرەکان و چەورییەوە کە بەرگری لە بەکتریاکان دەکەن لە پلەی گەرمای پاستۆرکردن. بۆیە دەبێت پلەی گەرمای بەرزتر بەکار بهێنرێت وەك لەوەی بۆ پاستۆرکردنی شیربەکاردێت. ئەگەر پاستۆرکردن بەڕێگای Batch Method ەوە بوو ئەوا پلەی گەرمای ٦٨-٧٣°م بەکاردەهێنن بۆ ماوەی نیوکاژمێر، ئەگەر HTSTمان بەکارهێنا ئەوا پلەی گەرمای ٧٩,٤°م بەکاردێت بۆ ماوەی ٢٥ خولەك.

دەشتوانین ڕێگای پاستۆرکردنی بەردەوام Con Tinuous Method بەکاربهێنین دوای ئەوە تێکەڵەکە سارد دەکرێتەوە بۆ ئەو پلەی گەرمایەی کە گونجاوە بۆ پرۆسەی هاوجۆرکردن.

٤-**هاوجۆرکردنی تێکەڵەکە** Homogenization of the mix:

مەبەست لە هاوجۆرکردنی تێکەڵەیدۆندرمە ئەمانەن:

١-وردکردنی خڕۆکە ڕۆنە گەورەکان بۆ خڕۆکەی بچوکتر دابەشکردنی بە یەکسانی بەسەر هەموو دۆندرمەکەدا بەرادەیەك کەبەشی هەریەکێك لە چەوری دۆندرمەکە کە دەیخوات وەك ئەوانی دی بێت. هەروەها هاوجۆرکردن بەهای خۆراکیی دۆندرمە بەرز دەکاتەوە، چونکە هەرسکردنی خڕۆکە ڕۆنە بچووکەکان لە گەدەدا ئاسانتر دەبێت. ئەم خڕۆکە ڕۆنانەی ناو تێکەڵەکە دوای هاوجۆرکردنی لە ئامێرێکی تایبەتدا کەپێی دەڵێن Homogenizer و لەژێر پاڵەپەستۆیەك کە دەگاتە ١٤٣-١٧٩کغم/سم² و لەپلەی

گەرمای ٦٥°م تیرەی خرۆکە رۆنەکان کە هەندێکیان دەگەنە ١٦ مایکرۆن پێش هاوجۆرکردن دەبنە ٢ مایکرۆن دوای پرۆسەی هاوجۆرکردن.

٢-پرۆسەی هاوجۆرکردن یارمەتی نەرمکردنی بنیاتی بەرهەمەکە دەدات و توانای کەفکردنی تێکەڵەکە باش دەکات.

٣-هاوجۆرکردن ماوەی بەستنی تێکەڵەکە کورت دەکاتەوەو لینجی زیاد دەکات کە ئەمانە هەموو خەسڵەتی باشن.

٥-ساردکردنەوەو هێشتنەوەی تێکەڵەکە Cooling and ageing:

تێکەڵەکە سارد دەکرێتەوە بۆ پلەی گەرمای ١-٥° کە تارادەیەکی زۆر نەشونمای ئەو وردە زیندەوەرانەی ماونەتەوە دەوەستێنێت، ماوەیەك تێکەڵەکە لەم پلەی گەرمایەدا دەمێنێتەوە تا خرۆکە رۆنەکان ڕەق ڕەق دەبن. دوای ئەوە تێکەڵەکە رادەکێشرێت بۆ حەوزەکانی مانەوە کە لە هەمان پلەی گەرمای سارکردنەوەدان. لەم قۆناغەدا هەندێك لەمادە بۆندارەکان وەك ڤانێلاو نەعناو شتی دیکەش لەگەڵ زەنگەکاندا دەکرێنە تێکەڵەکەوە.

تێکەڵەکە ماوەی ٤-٢٤ کاژمێر دەمێنێتەوە لە قۆناغی مانەوەدا بۆ زیاتر رەقبوونی خرۆکە رۆنەکان و یارمەتیدانی جیلاتینی ناوتێکەڵەکە بۆ یەکگرتن لەگەڵ ئاودا و زیاد بوونی قەوارەی، جگە لە هاندانی هەندێك گۆڕانکاری لە پرۆتینەکانی تێکەڵەکە. هەروەها پرۆسەی مانەوە یارمەتی زیادکردنی لینجی تێکەڵەکە دەدات لەگەڵ چاککردنی بنیات و پێکهاتەو کەفکردنی بەرهەمەکەو توانای بەرگری لەتوانەوە.

٦-بەستنی سەرەتایی و کردنە قوتووەوە Freezing and Packaging:

بەستنی تێکەڵەکە لەبەستەرەکاندا دەبن، کە بەشێوەی لوولەکن و بەکارەبا ئیش دەکەن و گازی ئەمۆنیا یا فریۆن بەکار دەهێنرێت بۆ ساردکردنەوە، ئەم لوولەکانە لەناوەوە چەقۆی تایبەتیان تێدایە بۆ ئەوەی بەردەوام لەکاتی ساردکردنەوەی تێکەڵەکەدا چەقۆکان ئەوبەشە تێکەڵەیەی کە نووساون بەدیواری ناوەوەی لوولەکانەوە لە ئەنجامی بەستنیاندا لێیان بکاتەوە. جگە لە ئامێرێکی دی کە (٢٠٠) خول دەخولێتەوە بەدەوری خۆیدا لە خولەکێکداو هەوا تێکەڵ بەتیکەڵەکە دەکات. ئەم پرۆسەیە لە ٧-٨ خولەکدا تەواو دەبێت لە پلەی گەرمای (-٥ بۆ -٦°م). ئەم بەستەرانەش شێوەیان یان ئەستونی یان ئاسۆیین. شێوەی دیش هەن بۆ ساردکردنەوەی تێکەڵەی دۆندرمە کە بریتین لەو بەستەرانەی کە بەردەوام ئیش دەکەن Continuous. ئەم جۆرە ڕێگایە بە (٢٥) چرکە ئەم هەنگاوە تەواو دەکات بەهۆی نزمی پلەی گەرماو خێرایی هاتوچۆی گازە ساردکەرەوەکان و جۆری ئامێرەکە. لە کارگە تازەکانی دۆندرمەدا زیاتر ئەم ڕێگایە بەکار دەهێنرێن بۆ بەستنی تێکەڵەی دۆندرمە، چونکە کاتی کەمتر دەوێت و دەتوانرێت بەرهەمەکە یەکسەر بکرێتە ناو قوتوەکانەوە دوای دەرچونیان لەبەستەرەکان. بەستنی خێرا بەرهەمێکت دەداتێ کە بنیاتەکەی نەرم بێت چونکە کریستاڵە سەهۆڵەکان کە دورست دەبن بچوکن و هەستی پێ ناکرێت لە کاتی خواردنیا.

٧-بەستنی کۆتایی یان رەقبون Hardening:

دۆندرمە دوای هاتنە دەرەوەی لە ئامێری بەستن و کردنە ناو قوتوەکانەوەو بردنیان بۆ ژوورەکان کە تیایاندا رەق دەبن، لەم قۆناغەدا دۆندرمەکە رەقی تەواو نییە بەرادەیەك کە بتوانێت شێوەی خۆی بپارێزێت، بۆیە دەبێ پرۆسەی بەستن بەردەوام بێت لە ژوورەکانی رەقبوون، بەلام نابێت تێك بدرێن بۆ ئەوەی هەوای لێ نەچنە دەرەوە تا پلەی گەرمای بەرهەمەکە دەگاتە (-١٢ بۆ ٢٠°م) باشتریش وایە کە پرۆسەکە زوو ئەنجام بدرێت، چونکە رەقبوونی هێواش هانی دروستبوونی کریستاڵە سەهۆڵە گەورەکان دەدات کە دەبنە هۆی زبری پێکهاتەی دۆندرمەکە. ئەو قوتوانەی کە قەوارەیان یەك کوارتە quart کە دەکاتە ٢,٥ پاوەند بە نیوکاژمێر رەق دەبێت. تاقوتوەکان گەورەتر بن کاتی زیاتریان دەوێت بۆ رەقبوون.

نرخاندنی دۆندرمە Scoring of Icecream:

مەبەست لە نرخاندنی دۆندرمە جەختکردنە لەسەر نایابی بەرهەمەکەو زانینی ئەو ناتەواویانەی تێیدایە کە کار دەکەنە سەر چاکی بەرهەمەکە، بۆ ئەوەی بتوانین چارەسەری بکەین. بلیتی نرخاندن نمرەکانی بەم شێوەیە دا بەشکراون:

١-تام و بۆن Taste and Flavor ٤٥
٢-بنیات و پێکهاتی Body and Texture ٣٠
٣-رادەی پاکی لە بەکتریا ١٥
٤-رەنگ و کردنە قوتووەوە Color and package ٥-
٥-خەسڵەتی توانەوە Melting quality ٥-
کۆی نمرەکان = ١٠٠

سەرچاوەکان References

١-الدكتور جمال الدين محمد الصادق والدكتور سعدالدين محمد خلف الله (١٩٧٢)
المثلجات القشدية. الطبعة الاولى. جمهورية مصر العربية.
٢-خالد محمد الخال والدكتور هيلان حمادى على (١٩٨٤)
مبادىء تصنيع الالبان. مطبعة جامعة الموصل.
3-Frandsen, J. H. and Arbuckle, W.S. (1961)
Ice Cream and Related products
the AVI puflishing co. Inc. westport connecticut
4-Sommer, H. H. (1951)
Theory and Practice of Ice cream making oLson Pullihing company
Milw-owkec Wisconsin. U.S.A

نەخۆشیەکانی پێست

لە ئینتەرنێتەوە: ڕۆشنا ئەحمەد

پیست لە ئەنجامی بەرکەوتنی بەردەوامی بە بارودۆخە دەرەکییەکانەوە لە هەموو ئەندامیکی دیکەی لەش زیاتر رووبەرووی نەخۆشی دەبیتەوە، تەندروستی پیستیش لە هەموو تەمەنیکدا گرنگەو بەدریژایی تەمەن دوچاری نەخۆشی دەبیتەوە، مندالی ساوا پیستی زۆر ناسکەو زۆرجار تووشی سووربوونەوە یان ئەکزیما دەبیت، پیستی هەرزەکارو لاوەکانیش دوچاری ئازەبە دەبنەوە، ئەگەرچی ئەوانەی بەسالآچوون بە زۆری تووشی سەر رووتانەوە دەبن. بەپیی تۆژینەوەی پسپۆرەکان زیاتر لە (٨٠٠٠) جۆر لە نەخۆشی پیست دیاریکراوەو لیرەدا باس لە بلاوترینیان دەکەین.

تیشکی لەیزەر ریگایەکی تەندروستانەیە بۆ لابردنی موو:

لەگەڵ ئەو شۆرشەی لەیزەر لە زۆربەی بوارە نوژدارییەکاندا بەرپای کردوەو سەرەرای ژمارەیەکی زۆر لە چارەسەرەکانی نەخۆشی پیست، واتیشکی لەیزەر بۆ لابردنی موو بەکار دەهینریت، چ لە دەموچاودا یان لە هەندیك جیگەی دیکەی لەش، ریگەی بەکارهینانی لەیزەر بەوتواناو کارگەرییە خیراو ئاسانەی کە هەیەتی، بەجۆریك بووە بەجیگەی بروا کە رۆژ بەرۆژ داواکاری لەسەری زیاتر دەبیت.

ئیستا دەکریت بەهۆی تیشکی لەیزەرەوە لەماوەی چەند چرکەیەکدا مووی شوینی داواکراو لاببریت بەبێ ئەوەی پاش لابردنی مووەکە ئەو جیگەیە تووشی هیچ هەوکردن یان تیکچوونیك ببیت. زۆربەی پسپۆرەکان ئیستا بەکارهینانی لەیزەریان پێ باشترە لە چارەسەری کارەبایی، یان (ئەلکترۆلیسز) کە ماوەیەکی زۆر دەخایەنیت و چارەسەر بۆ چەند مانگیگ دریژە دەکیشیت.

چوار ساڵ دەبیت تیشکی لەیزەر بەکاردەهینریت بۆ لابردنی موو، هەر لە بەرکارهینانی ئامیری (رۆبی)یەوە پەرەدراوە بە ئامیرە لەیزەرییەکان، بەتایبەتی ئامیری (دیود، ئەلکساندرایت، ئال) کە هەریەکەیان تایبەتمەندیتی خۆی هەیەو ئیستا تیشکی لەیزەر بەباشترین ئامرازەکان دادەنریت بۆ لابردنی موو.

لەم بارەیەوە چەند پرسیاریك دەکەین و (د.محمد عبادی) پسپۆر لە نەخۆشیەکانی پیست لە لەندەن وەلآممان دەداتەوە.

***لەرووی تەکنەلۆژیاوە لەیزەر چۆن کاردەکات بۆ لابردنی موو؟**

بۆیەی (میلانین) ئەم تیشکی لەیزەرە هەلدەمژیت کە سەلکی موەکە دەسوتینیت و لەناوی دەبا، ئەوەی لیرەدا گرنگە پاراستنی خانەکانی رەنگکردنن لەپیستدا کە بە (میلانوسایت) ناودەبرین و لە چینەکانی سەرووی پیستن بۆ ئەوەی لە کاریگەری ئەم تیشکە بپاریزرین، بۆ سەرکەوتنی ئەم چارەسەرە و تاوەکو هیچ زیانیك بە پیست نەگەیەنریت، دەبیت بەسەر هۆکارە گرنگەکاندا زاڵ بین، وەکو

دریژەو بری ئەو لەیزەرەی بەکار دەهینریت، لەگەڵ چۆنیەتی ساردکردنەوەی چینی سەرەوەی پێست.

پزیشکی پسپۆر ئەم تیشکە بە گویرەی رەنگی پێستو شوێنەکانی لەش بەکاردەهینیت.

*سوودەکانی ئەم ریگایە چین؟

لە ماوەی ئەم ساڵانەدا دەرکەوتووە کە بەکارهینانی تیشکی لەیزەر بۆ لابردنی موو لەچاو ریگەکانی دیکە سوودی زۆرە، وەك ئەوەی بە ئاسانی بەکاردەهینریت، خیراو تەندروستانە ترە لە رووی کاریگەرییەکانیەوە کەزۆرکەم ودیاریکراوە لەچاو ریگای کارەبایی کە کاتیکی زۆر دەخایەنیتو پێست تووشی تیکچوونو هەوکردن دەکات، جگە لەوەی ریگەی کارەبایی تەنیا بۆ چەند شوێنیکی لەش دەگونجیت وەك چەناگە یان شوینی دیکەی دەموچاو، بەپیچەوانەی لەیزەرەوە کە دەتوانریت بۆ لابردنی موو لە هەر شوێنیکی لەشدا بەکاربهینریت.

*ئایا ئەم ریگایە جیاوازە بۆ پێستی ئەسمەرو چۆن بەسەر ئەم گرفتەدا زاڵ بین؟

ئەوەی پێویستە لەبەکارهینانی تیشکی لەیزەردا لەبەرچاو بگیریت رەنگی پێستە، چونکە پێستی ئەسمەر پێویستی بە مامەلە کردنیکی تایبەت هەیە، رەنگە تیشکەکە کاریگەری هەبیت بۆ رەنگی پێستەکە، پێستی ئەسمەر پێویستی بەجۆری ئەو لەیزەرە هەیە شەپۆلی بەرزو ترپەی دریژتری هەیە، لەبەر ئەوە پێویستە لەژیر سەرپەرشتی نۆشداریدا ئەم کارە بەئەنجام بگەیەنریت بۆ پاراستنی پێستەکە پاش بەکارهینانی.

*مەترسییەکانی ئەم ریگایە چینو ئایا زیان بە پێست دەگەیەنیت؟

وەك مانا مەترسییەکان شتیکی ترسناك نین، چونکە تەنیا کاریگەری لاوەکیو سادەی هەیە، وەك سوور بوونەوەی پێستەکە بۆ چەند کاژیریك لەپاش بەکارهینانی، یان رەنگی ئەو جیگەیە کەمیك بۆ کاڵتر یان بۆ تۆختر دەگۆریت، بەلام ئەمەش ترسی نییە، چونکە بەماوەیەکی کەم ئەم کاریگەرییە سادانە نامینن. پاشان پسپۆریتی پزیشکەکەو جۆری ئامیرەکەش رۆلیکی سەرەکی دەگیرن لەو کاریگەرییە لاوەکییانەدا.

*ماوەی بەکارهینانی تیشکی لەیزەر چەند دەخایەنیت؟

هەر دانیشتنیك (٢٠-٣٠) چرکە دەخایەنیت، ژمارەی دانیشتنەکانیش بەگویرەی چری مووەکەو شوینەکەی دیاریدەکریت، بۆ نموونە بۆ لابردنی مووی شوینەکانی دەموچاو ئەو کەسە پێویستی بە (٣-٥) دانیشتن دەبیت لە ماوەی (٦-٧) هەفتەدا، بەلام شوینەکانی دیکەی لەش وەك قۆلەکان ئەوا بە سێ دانیشتن لەماوەی (١٠-١٢) هەفتەدا چارەسەر دەکریت.

*بۆچی لەیەك دانیشتندا لە مووەکان دەرباز نابین؟

ئەو موووانەی لەسەر پێست دیارن، بە تەنیا هەموو ئەو موووانە نین کە لە پێستدا هەن، هۆکەشی ئەوەیە موو بەچەند خولو قۆناغیك گەشە دەکات، دیاریکردنی ئەم خولانەش بەپێی شوینەکانی لەش دەگۆریت، لەبەر ئەوە پاش لابردنی ئەو موووانەی لەسەر پێست دیارن، مووەکانی دیکە دەست بەگەشەکردن دەکەن، کە پێویستە ئەوانیش لابربرین، ئیدی بەمجۆرە کۆتایی بەخولی مووەکان دیتو هیچ نامینیتەوە گەشە بکات.

*ئایا پێویستە پزیشکی پسپۆر ئەم چارەسەرە بەئەنجام بگەیەنیت یان دەکریت کەسانی دیکەش کە پزیشك نینو پسپۆرن ئەم ریگایە بەکاربهینن؟

سەرپەرشتی نۆژداری زۆر پێویستە، بەتایبەتی بەنیسبەت پێستی ئەسمەرەوە، چونکە هەندیك لە حالەتەکانی گەشەکردنی موو پەیوەندی هەیە بە هۆکارە فەسلەجییە ناوەکییەکانەوە، چارەسەرکردنی ئەو هۆکارە فەسلەجیانەش کیشەکە بەتەواوی چارەسەر دەکات، بەلام ئەم بەکارهینانە پێویستی بەپزیشکیکی پسپۆر هەیە بۆ دیاریکردنی جۆری لەیزەرەکەو شەپۆلو بری بەکاربردنی، بۆ پاراستن لە کاریگەری لاوەکی، پاش ئەم قۆناغەش دەوری پسپۆری پەرستیار دیت، بەلام زۆربەی خەڵك روو لە پزیشك دەکەن بۆ چارەسەرکردن، من خۆشم بەم چارەسەرە هەلدەستم، بە تایبەتی لەشوینەکانی دەموچاودا.

*ئایا لە پاش چارەسەرەکە موو دوبارە دەردەکەویتەوە؟

بەریژەیەکی کەم لە هەندیك حالەتدا موویەکی کەم دەردەکەویتەوە، ئەویش پاش (١٨-٢٤) مانگ لەکۆتایی چارەسەرەکەوە.

ریگای ئەبیلایت بۆلابردنی موو چییەو چۆن لە لەیزەر جیا دەکریتەوە؟

ئەبیلایت یەکیکە لەو ریگایانەی رووناکییەکی چر بەکاردەهینیت بۆ لابردنی موو، تا رادەیەك لەریگای لەیزەر دەچیت، بەلام جیاوازی نیوانیان ئەوەیە ئەم رووناکییە لە شەبەنگ (طیف) پیکهاتووە، تیشکیك نییە شەپۆلیکی دریژی دیاریکراوی هەبیت، ئەم ریگایەش لەبەر کاریگەرییە لاوەکییەکانی لەیزەر دروست کراو دەکریت بەهۆی کەسیکی پسپۆرەوە بەکار بهینریت بەبێ ئەوەی سەردانی پزیشك بکات، ئەگەر ئەم ریگایە بەراورد بکریت بە جۆرە نوییەکانی لەیزەر ئەوا ئیستا مشتومریکی زۆر هەیە دەربارەی کاریگەرییەکانی ئەم ریگایە بۆ لابردنو بنەبرکردنی موو.

ئازەبە:

یەکیك لە گرنگترین نەخۆشییەکانی پێست ئازەبەیە کە لە دەموچاو و هەندیك شوینی دیکەی جەستەدا بلاو دەبیتەوە،

ئـەمیش رژێنـە چەورییـەکانی پیسـت لـە کیسـی سـەلکی (رەگـی)مـوودا کۆدەبنـەوەو لەریچکـەی مـووە وە بـەرەو سەررووی پیست دەردەچن لە شیوەی زیبکەدا. هۆرمۆنەکان هۆکـاریکن لەپشـت کـاری ئـەم رژێنـە چەورییانـەوە، بەشیوەیەکی گشتی لە تەمـەنی هـەرزەکاریدا چالاك دەبنو پاش ئەو تەمەنەش چالاکتر دەبن.

گرنگترین نیشانەکانی: ئەو زیبکانەیە کەسەریان رەشە، ئەمانەش پاشماوەی مادە چەورییـەکانن تیکەڵ بـە مـادەی (acne vulgaris) کە رژێنەکانی ژێر پیست دەریدەداتو لە کۆتایی کونی مووەکان کۆدەبیتەوە، لەشیوەی زیبکە بچووكو گـەورە بـڵاو دەبنـەوەو لـەزۆر شـویندا بـەهۆی بڵاوبوونەوەوە هەویان کردوە.

جۆرەکـانی ئازەبـە: جۆریکیـان دوچـاری شـوینە هەوکردوەکان دەبیت کە هەوکرنی پیست خراپتر دەکاتو دەیگۆڕیت بـۆ چـەوری پیـس یـان بـۆ جۆرەکـانی مـادەی هایدرۆکاربۆنی، جۆریکی دیکـە ئازەبـەی کلۆرییـە، بەهۆی رووبەروو بوونەوەی بەئەو مادانەوە کـە رەگەزی کلۆریان تیدایە، بەزۆری ئەمجۆرەیان تووشی ئەو کەسانە دەبیت کە لە کارگەکانی بەرهـەم هینـانی دەرمانـەکانی نەهیشـتنی میشو مەگەز کاردەکەن کە پیستیان بەهۆی هـەلمژینی هـەلمی کیمیاوییـەوە دوچاریـان دیت، هەروەها ئازەبەی روز ئاسیا کە لە تەمەنی پـیریدا دوچاری پیسـت دەبیـت، گرنگـترین نیشانەکانی ئاوسـانی شـانەکانی دەموچـاوە، تووشـی ئـەو کەسـانەش نـابیت کـە پیستیان نەرمو رەشتالەیە.

*ئەکزیما

بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییەی پیست زیاتر بەهۆی پیس بوونـی ژینگەوەیـە، پاشـان یەکیکـە لـەو نەخۆشـییانەی کـە بایـەخیکی زۆری پیدەدریـت لـە ئـەنجامی کاریگەرییـە فەسـلەجیو دەروونییـەکانی لەسـەر ئەوکەسـەی دوچاری دەبیت.

نیشانەکانی ئەکزیما لە خووراندنیکی ئاسانەوە دەگۆڕیت بۆ سوور بوونـەوەی شوینی تووش بوو، هـەندیك جـار ئـەو شوینە هەو دەکات بەکیم یان خوین، ئەو پیستە بـەجۆریك ووشـك دەکاتـەوە کـە بەئاسـانی دەکەویتـە ژیـر کاریگەری دەرەکییەوە.

هۆکارەکانی ئـەکزیما بریتـین لـە هـەبوونی حەساسـیەت بەهـەندیك خۆراکـەوە، هـەوکردنی پیسـت، مـاندوو بوونـی کۆئـەندامی دەمـار، هەوکردنـەکانی گورچیلـەیان جگـەر، هەروەها هۆکارە ژینگەییەکان.

رەنگە ئەکزیما لای منداڵ بۆ چەند سالیك بەردەوام بیتو ئازاریشـی لەگـەلدا بیـت، ئـەو شـوینی پیسـتە بـەردەوام دەخوریـتو سـووردەبیتەوەو لـە هـەندیك شـویندا پیسـتەکە دەقلیشیت، ئەم حالەتەش کاردەکاتە سەر بـاری دەروونیـی منداڵ، ئەگەرچی هەندیك جار لە گەورە بووندا ئەم نیشانانە بەتەواوی دیار نامینن.

چارەسـەری ئـەکزیما: جـۆری ئـەو مەرهەمانـەی مـادەی (کۆرتـیزۆن) یـان تیدایـە، پیچـەرەوەی گونجـاو لـەکاتی هـەوکردنیکی زۆردا، (نـوژداری صینـی) کـە پیکـهاتووە لـە گژوگیـاو چارەسـەر بـە دەرزی، رۆنـی (برمـروز) لەگـەڵ ڤیتامینەکانی (A,B,C,D) هەروەها بـەکارهینانی رەگـەزەکانی وەك زەنكو مەگنیسیۆم.

داوو دەرمانی ئارایشت

پیویسـتە هـەموو ئـافرەتیك بـەر لـەکرینو بـەکارهینانی هەردەرمانیکی ئارایشت، سەرنج لەو نووسینە بدات کەلەسەر دەرمانەکـە نوسـراوەو ئامـاژە بـۆ سروشـتو پیکهینەرەکانی دەکات، چونکە تەنیا هەندیك لەو پیکهینەرانـە چارەسـەری کیشـەکانی پیسـت دەکـات، کۆمپانیاکـانی دروسـت کردنـی ئـەم داوودەرمانانـە لـە ئـەنجامی تۆژینـەوە تاقیگەییەکاندا روونیان کردۆتەوە کە هەندیك مـادەی خۆراکـی گرنـگ دەبنـە چارەسـەری نەخۆشییەکانی پیست، لەو دەرمانانەش:

*ئاڤۆکادۆ: ئەم بەروبومەی تویکلیکـی سـەوزی تـەنکی هەیـە بـەریژەی (١٠ – ٢٠٪) چـەوری تیدایـە، جگـە لـە پرۆتینـات کـە لـە رووی خۆراکییـەوە یـاریدەی نـەرمی پیسـت دەداتو ناهیلیت زوو چرچ بیت.

*ئـەکالیتۆس: (٤٥٠) جـۆر لـەم دارە هەیـە، گـەڵاکانی بۆنیکی تایبـەتو خۆشـیان هەیـە، لـەرووی تەندروسـتییەوە وەك پاککەرەوەو پاراستن لە ڤایرۆسەکان بەکاردیت، گونجاوە بۆ لابردنی زیبکەو تەندروستی پیست دەپاریزیتو یاریدەی ریکخستنی چەوری پیستو رەنگی پیست دەدات.

*هـەنگوین: بیجگـە لـەئاو چـەند ئـەنزیمو چـەوریو دوو جـۆر شـەکری تیدایـە (کلوکـۆز- فرۆکتـۆز)، بەشـیوەیەکی گشـتی سـەرەرای سـوودە خۆاکـیو تەندروسـتییەکانی هەنگوین، بۆ رەونەقی پیست زۆر گرنگە، هـەرکاتیك هەستت بـە مـاندوبوون و تیکچوونـی پیسـت کـرد، ئـەوا هـەنگوین جوانی بۆ دەگرینیتەوە.

*برمـرۆزی ئیـواران: ئـەم مادەیـە لـەو گولـە زەردانـەدا دردەهینریت کە لەنیوان رووەکەکانی ئەمەریکای باشـووردا بڵاوبوونەتەوە، هەندیك لە ژنان هەمو ئیوارەیەك ئەم دەرمانە وەك (حەپ) بەکاردەبەن، بەبروای پزیشکەکانیش نەك لەرووی

تەندروستییەوە دەرمانێکی باشە بەڵکو پێست نەرم دەکاتو زۆر جۆری پەڵەش لەسەر پێست لادەبات.

*شۆخان: بەرێژەی (٢٥٪) پرۆتینو چەوری تێدایە، بێجگە لە کاربۆهیدراتو ڤیتامینەکان بەتایبەتی ڤیتامین (B1)، واتا ئەو مادانەی کە رێگە بە ئۆکساندن نادات بۆ زوو پیر بوونی پێست، هەروەها وەك پاککەرەوەو نەرم کردنی هەموو جۆرە پێستێك گرنگە.

*بەیبوون: ئەم گوڵە دەمێکە وەك دەرمانو هێورکەرەوە بەکار هاتووە، سوودێکی زۆری هەیە بۆ جوانی پێست، بەتایبەتی پیستی دەورەبەری چاو، زۆر لە کۆمپانیاکان لە دروست کردنی دەرمانی ئارایشتدا ئەم گوڵە بەکاردەهێنن لە دەرمانەکاندا، ئەویش لەدوای دەرکەوتنی سوودە تەندروستییەکانی.

هەڵوەرینی موو

یەکێك لەو هۆکارانەی گرفتو کاریگەری نەگەتیڤ دەخوڵقێنن لە دەروونی پیاواندا هەڵوەرینی مووە، بێگومان ئەم گرفتە لای ئافرەت کاریگەرییەکی سەختتری هەیە. ئەوەی سەیرە زۆربەی ئەو کەسانەی دوچاری ئەم گرفتە هاتوون درك بەوە ناکەن کە (٩٠٪)ی حاڵەتەکانی سەررووتانەوە دەکرێت بەلایەنی کەمەوە سنورێکی بۆ دابنرێتو چارەسەر بکرێت، ئەویش بەدیاریکردنی هۆکارەکانی موو هەڵوەرینەکە دەبێت، پاشان دەستکردن بەچارە سەرکردنی.

موو هەڵوەرین چەند حاڵەتێکی هەیە، وەك هەڵوەرینی لەسەر خۆی مووەکان کە دەبێتە هۆی تەنك بوونی قژی سەر لەژنو پیاواندا، یاخود ئەو حاڵەتەی کە بەهۆی تووش بوونی بە (داء الثعلب) روو دەدات کە پێستەکە تەواو رووت دەکاتو مووی پێوە ناهێڵێت.

مووی سەر بەنزیکەی لەبڕی (١٠٠,٠٠٠) تاڵە موو پێکهاتووە، ئەم ژمارەیەش بەگوێرەی رەنگی قژ دەگۆڕێت، قژی زەرد بەبڕی (١٤٠,٠٠٠) تاڵە موو، قژی رەشو قاوەیی بەبڕی (١٥٥,٠٠٠) تاڵە موو، قژی سووریش تەنیا لە (٨٥,٠٠٠) تاله موو پیکهاتووە.

زۆر کەس ئاگاداری ئەوە نین کە رۆژانە نزیکەی (١٠٠) تاله موو لە سەری دەروتیتەوە، ئەمەش ئاساییەو جیگەی نیگەرانی نییە، بەڵام ئەگەر ژمارەکە لەمە زیاتر بوو ئەوا پیویستە زوو بەدوی هۆکارەکانی ئەو رووتانەوەیە بچیتو چارەسەری بکات، بیگومان هۆکارەکانی هەلوەرینی موو زۆرن، گرنگترینیان (بۆ ماوەییە)، پاشان هۆرمۆنەکانو هەندیك نەخۆشی ناوەکیو بەکارهینانی دەرمانو منداڵ بوون، جگە لە هۆکاری دەروونی، لێرەدا بەکورتی هۆکارەکانی هەلوەرینی موو دیاری دەکەین:

کەم خوینی بەرادەیەکی زۆر یەکیکە لەو هۆکارانە، بەتایبەتی ئەو کەم خوینیەی لەگەڵ کەمی ریژەی ئاسندایە لە خویندا، چونکە ئاسن یەکیکە لە هۆکارەکانی گەشەکردنی سەلکی (رەگی) موو. کەمی ئەم مادەیەش لەخویندا دەبیتە هۆی هەلوەرینی موو لەگەڵ شکانو لاوازیی نینۆکەکان.

هۆرمۆنەکان کاریگەرییەکی زۆریان هەیە چ بۆ هەلوەرینی موو، یان زۆربوونی موو لەو شوینانەی خواستیان لەسەر نییە لە جەستەدا، بەتایبەتی هۆرمۆنی (تیستیستیرۆن)ی نیرینە، کە رژاندنی زۆری دەبیتە هۆی لاواز بوونو هەلوەرینی موو.

دەرمانی ریگە گرتن لەسکپری لای ژنان دەبیتە هۆی رووتانەوەی موو، هەروەها نەخۆشییە هەناوییەکانو ناریکی رژینەکانو نەخۆشی شەکرە.

هەلچوونی دەماریو دەروونیش رۆڵ دەگیرن لە رووتانەوەی موودا، بەتایبەتی پاش (٢-٤) مانگ بەسەر حالەتیکی نالەباری دەروونیدا ئەو کاریگەرییە بەدەردەکەویت، یاخود ئەم حالەتە لە پاش چەند مانگیك لەدایك بوونو یان دوای نەشتەرگەری کاریگەری دەروونی هەیە، هەروەها بۆ هەلوەرینی موو.

دەردە ریوی:

نەخۆشیەکی بلاوە، تووشی هەردوو رەگەزەکە دیت لە هەموو تەمەنیکدا، ئەم نەخۆشییە روتانەوەیەکی کتوپرە لە شوینیکدا، بەتایبەتی لەسەردا، ئەو جیگەیەش شیوەیەکی بازنەیی هەیەو مووی پیوە نامینیت، چ لەدەمووچاودا یان لەروومەتەکاندا لای پیاوان. ئەم نەخۆشییە (ساری) نییە، دوو جۆر (داء الثعلب) هەیە، یەکیکیان تەنیا سەر دەگریتەوە یان هەندیك شوین بەریژەیەکی کەم، ئەوی دیکەیان رووتانەوەی مووە لە هەموو شوینیکی جەستەدا، کە بەهۆی نەمانی بەرگری لەسەلکی (رەگی) موودا روودەدات، لەگەڵ هۆکارە دەروونییەکان.

*ئایا دەرمانە کیمیاوییەکانو بۆیەی قژ یان شامپۆ و جیلْ دەبنە هۆی هەلوەرینی مووی سەر؟

*هەموو ئەم مادانە بۆ جوانکردنو قژ بەرگەی هەندیکیان دەگریت، بەلام بە بەردەوامی دەرمانەکانی مادەی کیمیاییان تیدایەو تیژن بۆ پیستی دەبنە هۆی هەلوەرینی مووە لاوازەکانی سەر.

*ئەی رجیم کردنیکی زۆر؟ بیگومان دەبیتە هۆی لاوازبوونی قژی سەرو بەرگری کەمدەبیتەوە بەرامبەر کاریگەرییە دەرەکییەکان، ئەمەش بەستراوە بەماوەی ئەو رجیم کردنەوەوە.

*ئایا بۆماوەیی رۆلیکی ئەوتۆ دەگیریت لە هەلوەرینی موودا؟ بەلێ ئەم هۆکارە بۆماوەییە یان ئەندۆجینییە (هۆرمۆنی نیرینەیی) رۆلیکی گرنگ دەگیریت، بەتایبەتی لای پیاوان، لای ئافرەتیش پاش تەمەنیکی دیاریکراو، هەلوەرینەکەش لە لاچانگەکانەوە دەبیت بەبەراورد بە پیاوان،

جگە لەوەش کە خواردنی هەندێك دەرمان دەبێتە هۆی هەلوەرینی مووی سەر بەتایبەتی دەرمانەکانی ڕژێنی دەرەقی و نەخۆشی شیرپەنجە. هەروەها چوونە نیو تەمەنەوە کاریگەری هەیە، لە ئەنجامی کەمبوونەوەی بەرگری بارودۆخە جیاوازەکان، لەبەر ئەوە پێویستە بەزیادبوونی تەمەنی مرۆڤ زیاتر بایەخ بە مووی سەر بدرێت. بەڵام هەندێك لەو حالەتانەی منداڵان تووشی هەلوەرینی مووی سەر دەبن، ئەوا بەهۆی تووش بوونیان بە (داء الثعلب) یان بە هەوکردنی زگماکی پێستی سەرەوە دەبێت کە دواتر تووشی هەوکردنی بەکتریاییان دەکات. ئەگەرچی دەکرێت چارەسەری ئەو منداڵانە بکرێت، بەڵام گرنگە لەماوەیەکی زوودا نەخۆشییەکە دیاری بکرێت، بۆ ئەوەی چارەسەرکردنی خێراترو ئاسانتربێت.

دوا چارەسەری هەلوەرینی موو:

گرنگترین هۆکار لە چارەسەردا دیاریکردنی هۆکاری هەلوەرینی مووە، چونکە هەر حالەتەو چارەسەری خۆی دەویت، لە حالەتی هۆکارە هەناوییەکاندا دەبێت خوین بپشکنرێت بۆ زانینی ڕێژەی ئاسن و هۆرمۆنەکان، هەروەها پشکنینی ڕژێنەکان بەتایبەتی ئەو ڕژێنانەی پەیوەندییان بەگەشەکردنی مووەوە هەیە، پاش دەرکەوتنی هۆکارەکانیش چارەسەر دیاری دەکرێت، نوێترین چارەسەر بۆ هەلوەرینی موو لای پیاوان (حەپی پرۆبیسیا)یە، لە هەندێك حالەتدا مەرهەمەکانی (ئەلستیرویدات و ئەلدسیر) و دەرزی لیدان لە شوێنی ڕووتانەوە بەکاردەهێنرێت بۆ تووش بووان بە (داء الثعلب)، بەڵام بۆحالەتی کەمی ئاسن لە خوێندا یان ناریکی ڕژێنەکان چارەسەری تیشکی کیمیایی بەکاردێت بۆ ریکخستنی هۆرمۆنەکان و هۆکارە ناوەکییەکان.

هیچ بەلگەیەکی زانستی نییە بۆ سەلماندنی چارەسەری نۆژداری صینی (میللی)، چونکە ئەو مادانەی لەو چارەسەرەدا بەکاردێن هەندێك کاریگەری لاوەکییان هەیە.

حالەتەکانی هەلوەرینی موو لای ئافرەتان زۆرە، لەبەر ئەوەی زۆربەیان دەرمانی جۆراو جۆر بەکاردەهێنن بۆ جوانکردن و بەهێزکردنی قژی سەریان، یان هەندێکیان درەنگ سەردانی پزیشك دەکەن، کە ئەمەش چارەسەرکردنیان درێژ دەکاتەوە، لەبەر ئەوە پێویستە زوو بەدەنگ چارەسەرەوە پزیشك ئاگاداربکەنەوە لە هەلوەرینی مووی سەریان، تاوەکو زوو هۆکارەکان دیاریبکرێت و چارەسەرکردنی خێراو گونجاو بێت.

چارەسەرێکی نوێی قژ ڕووتانەوە:

لەم دواییەدا ڕۆژنامەکانی بەریتانیا هەواڵیکیان بلاوکردەوە کە پزیشکەکان چارەسەرێکی گونجاویان بۆ کەچەڵ بوون دۆزیوەتەوە، ئەویش چاندنەوەی سەلکی (ڕەگی) موی کەسێکە لە سەری کەسێکی دیکەدا، بەجۆرێك کەجەستە بەرگری لەم چاندنە دەکات، زاناکان ئەم ڕێگایەیان بەسەرکەوتنێکی نوێی دیکەی زانست لەقەلەمدا، چونکە وەك زنراوە جەستە چاندنی مووی کەسێکی دیکە وەرناگرێت، بەڵام ئەو تاقیکردنەوەیەی (د.کولین جوهادا) بەئەنجامی گەیاند لە چاندنی سەلکی (ڕەگی) مووی سەری خۆی لە قۆلی (د.ئەماندا)ی هاوسەریدا ئەو بۆچوونەی پوچەڵ کردەوە، پاش چەند ڕۆژێك تێبینیان کرد شانەکانی قۆلی هاوسەرەکەی دەستی کرد بەبەرهەمهێنانی مووی نوێ و چر بەبێ ئەوەی جەستەی ڕەتیبکاتەوە، ئەوەی شایەنی باسە ئیستا تالە مووەکانی شوینی پرو چر لەسەردا وەردەگرن و لەشوێنی ڕووتاوەدا دەیچێنن، وەك تالە مووەکانی لاچاگو پشتە سەرو چاندنی لەپیشەوەی سەری هەمان کەس.

***مەرهەمێکی نوێ ڕیگە لەگەشەکردنی مووی دەموچاو دەگرێت لای ئافرەتان:**

کریمی (ڤانیکا) لەژێر سەرپەرشتی پزیشکەکان و بەیاریدەی کۆمپانیای (جیلیت)ی ئەمەریکی ئەم مەرهەمە نوییەیان بەرهەمهینا بۆ کەمکردنەوەی موو لای ئافرەتان. وەك زانراوە لە هەر شەش ئافرەتدا یەکێکیان بەدەست چڕی و زۆری مووی دەموچاوەوە دەناڵێنن، بۆ لابردنیشی چەند ڕیگایەك بەکاردەهێنن کە هەندێکیان تەندروستی نین، بەڵام کریمی (ڤانیکا) بۆ ئەم مەبەستە چارەسەرێکی گونجاوە لە ڕۆژێکدا دووجار بەکار دەهێنرێت، ئەم مەرهەمە دەبێتە هۆی لاوازکردنی ئەو ئەنزیمەی یاریدەی گەشەکردنی موو دەدات لە دەموچاودا، بۆ ئەوەی ئاکامی چارەسەرەکەش سەرکەوتوو بێت، پێویستە بەرێکو پێکی بەکاربهێنرێت.

بەپێی زۆربەی تۆژینەوەکان ئەم چارەسەرە یاریدەی زۆربەی ئافرەتان دەدات، تەندروستییەو ئاکام و کاریگەری لاوەکی نییە، ئەوەش دوورنییە کە بۆ پیاوانیش هەمان کاریگەری هەبیت.

*میتفکس.. چارەسەرێکی نوێ بۆ شێرپەنجەی پێست:

هەواڵی بەرهەمهێنانی چارەسەرێکی نوێ بۆ ئەوانەی تووشی شیرپەنجەی پێست هاتوون دوا بەدوای کۆنگرەی جیهانی بۆ نەخۆشییەکانی شێرپەنجە بلاوکرایەوە، بەشێوەیەکی بنەڕەتی ئەم دەرمانە ئەو بەشە ناهێلیت کە

دەبیتە هۆی پیکهینانی ووزە لەخانەی شیرپەنجەیدا، تەنانەت خانەکان دەپاریزیت پیش تووش بوونیان و کاریگەرییە ترسناکەکان دەوەستینیت.

بیجگە لەوەی ئەم دەرمانە ئیستا لە نەخۆشخانەکانی (نەرویج) بەکاردەهینریت و تاقیکردنەوەی دیکە بەئەنجام دەگەیەنن بۆ دروست کردنی دەرمانی نەخۆشییەکانی دیکەی شیرپەنجە لە شوینە جیاوازەکانی لەشدا.

تۆژینەوەکە دەریخستوە ئەم دەرمانە بەریژەی (٩٠٪)ی خانە شیرپەنجەییەکانیان چارەسەر کردوە لەپیستدا، بەتایبەتی شیرپەنجەی ترسناکی پیست کە زۆر بلاوە.

ئەم دەرمانەی بەم زوانە دەکەویتە بازارەوە، بەزۆری بۆ قۆناغی پیش شیرپەنجە بەکار دەهینریت، پاشان بۆ ئەوەی جیگەی نەشتەرگەری بۆ لابردنی (لوو)ی شیرپەنجەیی بگریتەوە، بەپیی ئەو تاقیکردنەوەیەی لەسەر (٢٠٠٠) نەخۆش بەئەنجام گەیەنراوە، دەرکەوتووە بەکارهینانی ئەم دەرمانە چارەسەری زۆربەی حالەتەکانی کردوەو پیست بۆ باری سروشتی خۆی گەراوەتەوە. لە سەرەتادا (میتفکس) لەسەر شوینی تووش بوونی پیستدا دادەنریت بۆ ماوەی سێ کاتژمیر، بۆ ئەوەی کاریگەرییەکانی ئەم دەرمانە بچیتە نیو شانە شیرپەنجەییەکانەوە، پاشان تیشکی سوور دەخریتە سەر ئەو شوینە بۆ ماوەی (٦-١٠) چرکە، ئەم تیشکە پاڵ دەنیت بە کارلیکی کیمیایی تیشکییەوە بۆ ئەوەی ئەو ئۆکسجینەی پر لە ووزەیە بەهەموو لایەکدا بلاوببیتەوەو ئەو بەشانە لەناوبەریت کە دەبنە هۆی پیکهینانی ووزە لەخانە شیرپەنجەییەکاندا. هەندیک لەو کەسانەی ئەم چارەسەرەیان بەکارهیناوە هەست بە خووراندنیکی ئاسان دەکەن، یان شوینەکە کەمیک سووردەبیتەوە هەودەکات، بەلام هیچ ئازاریکی پی ناگەیەنیت. هەروەها کاریگەری نییە بۆسەر ئەو شوینانەی ساغن لەپیستدا، بەلام شوینە تووش بووەکان پاش چارەسەر بە (میتفکس) بۆ ماوەی (٥-١٠) رۆژ وەک تویکلی لیدیت، بەلام دواتر دەوەریت و خانەی سروشتی نوێ گەشە دەکاتەوە.

لە ئەو تۆژینەوانەی ئیستا بەریوە دەچن دەربارەی چارەسەری نەخۆشییەکانی شیرپەنجەی (دەم و قورگ و قۆلۆن و میزەلدان و منالدان، هەندیکیان لەشیوەی (حەب) دان و یان لەشیوەی مەرهەمدا، هەندیکی دیکەیان وەک (شروب) وان یان لەشیوەی جیلاتیندان. لەگەڵ ئەوەی تیشکی سوور بۆ پالنەری تەقینەوەی ووزەی خانەکان بەکاردەهینریت لە شیرپەنجەی پیستدا، بەلام بۆ شیرپەنجەی ئەندامەکانی ناوەوەی لەش لەتیشکی لەیزەرەوە ریشالە تیشکییەکان وەردەگریت و بۆ چارەسەر بەکاردیت.

Internet

کۆمپیوتەرەکان و ڤایرۆسیکی ویرانکەری نوێ

پیدەچیت رەنگدانەوەی کارەساتەکانی نیویۆرک و واشنتۆن لەسەر هەموو ئاستەکان پالی بە هەندیک کەسەوە نابیت بارو دۆخەکە بقۆزنەوەو بە جۆریکی دیکە هیرش بەرن، ئەو هیرشانەی لەریگەی پۆستی ئەلکترۆنییەوەن و ئامیرەکان بەو ڤایرۆسانە لەکار دەخەن کە دوچاریان دەبیتەوە.

دووا جۆری ئەو هیرشانە نامەیەکی پۆستی ئەلکترۆنی ویرانکەرەو لە شیوەی (بانگەوازیک بۆ دەنگدان) رەوانە دەکریت. یان بلیی وەلامدانەوەیەکی کارەساتەکانە. ئەو نامەیە بە ڤایرۆسیک مین ریژ کراوە پیی دەلیت (فۆت) کە لە زمانی ئینگلیزیدا بەمانای (دەنگدان) دیت، ڤایرۆسەکە ئەو پیکهینەرانەی لە خۆگرتووە کە لە توانایدایە سیستمی بەکارهینانی ویندۆز لەکار بخات، واتە پەککستنی ئەو ئامیرانەی کە ناتوانریت دەست بەرداریان بین لە هەموو جیهاندا.

لەگەڵ ئەوەی ئەم ڤایرۆسە نوییە هیشتا بە شیوەیەکی فراوان بلاونەبۆتەوە، بەلام ئەو کۆمپانیایانەی تایبەتن بە دانانی بەرنامەکانی لەناوبردن و نەهیشتنی ئەم ڤایرۆسانە، خەلکی لە کردنەوەی هەر نامەیەکی ئەلکترۆنی ئاگادار دەکەنەوە کە دەیانەویت سەرنج و تیبینی خۆیان دەربارەی روداوەکانی (٢٠٠١/٩/١١) دەرببرن، یان بەمانایەکی دیکە بەشداری تیدا بکەن، جگە لەوە پیدەچیت لەپشت ناردنی ئەم ڤایرۆسەوە کەسیکی ئاژەوەچی هەبیت و بارودۆخەکە بقۆزیتەوە، نەک کۆمەلیک لەو کەسانەی پەیوەندییان بە رووداوەکانی (٩/١١)وە هەبیت.

(جیم دیسلر)ی ووتەبیژ بەناوی کۆمپانیای مایکرۆسۆفتی بەرنامە ئەلکترۆنیەکان دەلیت: کۆمپانیاکەمان بە هەستیکی سەر سورماوو پر لە قیزەوە دەروانیتە ئەو کەسانەی کاتی رووداوەکانیان بۆ نادرنی ئەم ڤایرۆسە هەلبژاردووە. ئەو نامە ئەلکترۆنییەی ئەم ڤایرۆسەی هەلگرتووە بەم ناونیشانەوە دیت: ((گەیەنراو، ئاشتی لەنیوان ئەمریکا و موسلمان)) مانای دەقی نامەکەش بریتیە لە : ((هەلەو! ئایا ئەمە جەنگیکە دژی ئەمریکا یان دژی موسلمان! با پیکەوە دەنگ بدەین، لەپیناو ئەوەی بە ئاشتی بژین)).

ڤایرۆسەکە جیگەکانی ئینتەرنیت لەو ئامیرانەدا دەشیوینیت کە دوچاری دەبیت، بە جۆریک کە دەبیتە هۆی نیشاندانی چەند رستەیەک؛ ئەمریکا چەند رۆژیکی دیکە دەزانیت لە تواناماندایە چی بکەین، ئیدی نۆرەمانە هەست بە داخ و هەناسە ساردی بکەین بۆت.

جیم دیسلر رایگەیاند کە بەکارهینانی پیتی گەورەو بچووک و یاری کردنیکی دیار بەریزمانەکانەوە نیشانەیەکی هەبوونی مەیلی (نووسین)ە لای ژمارەیەک ویرانکەرو شیوازی نووسین لای زۆربەیان لیکچووی (ئامیین)ن.

*بەرنامەی ویندۆز:

ئەو بەدبەختەی ئەم نامەیە دەکاتەوە، دەرگای ویرانکرنی ئامیرەکەی لەسەر خۆی دەکاتەوە، ئەم ڤایرۆسە بەر لە هەرشتیک دوچاری پەراوی ناونیشانەکان و بەرنامەی ویندۆز (ئاوت لوک) دەبیتەوەو لیستیکی نویی ناونیشانەکان دروست دەکات و هەمان نامەی بۆ دەنیریت، جگە لەوەی ژمارەیەک لە فایلەکانی بەکارهینانی سەرەکی دەسریتەوە. هەروەها گیروگرفت لە تۆرەکانی کۆمپیوتەری ئەو کۆمپانیایانە دروست دەکات کە لە ریی ئامیرە سەرەکییەکەیانەوە زەرەرمەند بوون بە هەلگرتنی بریکی زۆر لەو نامە ئەلکترۆنییانەی دروستی دەکات.

خۆشبەختانە ئەم ڤایرۆسە تەنیا چەند ئامیریکی کەمی گرتۆتەوە، وەک دەردەکەویت هەمان بۆشاییەکان دەقۆزیتەوە وەک ڤایرۆسەکانی پیشووتر، لەبەر ئەمەشە زۆربەی کۆمپانیاکان هەولی پرکردنەوەی ئەو بۆشاییانە دەدەن بۆ پاراستنی ئامیرەکان لە ڤایرۆسی (فۆت).

تارا.ئەلف Internet

فایل:

ئایا ئازاری پشت بۆتە دیاردەی سەردەم

پەرچڤەی: تارا جمال قزاز

کەمن ژمارەی ئەوکەسانەی لەماوەیەکی ژیانیاندا ئازاری پشتیان نەچەشتبێت یان بەو ئازارەوە نەیاننالاندبێت، چونکە پێشبینی وایە کە لە (٨٠٪)ی خەڵك لەماوەیەکی ژیانیاندا بە ئازاری پشتەوە دەناڵن، ئەمە جگە لەوەی کە ئەم دیاردەیە هۆکاری سەرەکی بارەکانی پەك کەوتەیی گەنجانە.

لە ئەنجامی پێشکەوتنی گەورەی‌ئەو تۆژینەوانەدا کە سەبارەت بەم مەسەلەیە کراون، زۆربەی بۆچوونەکان دەربارەی هۆکارو ڕێگەی ڕێکخستنی ئازارەکانی پشت گۆڕاوە.

لەم دواییەدا ئازارەکانی پشت بۆتە سکالای زۆری بڵاوەکان، هۆکاری ئەمەش لەوانەیە تا ئاستێك پەیوەندی بەشێوازی ژیانی سەردەمەوە هەبێت لەماوەی دەیان ساڵی ڕابردوودا، کە ئەمەش لە کەمی چالاکی جووڵەدا خۆی دەنوێنێت، ئەمە جگە لە فشارە دەروونیو کۆمەڵایەتیەکان کە دوا تۆژینەوەکان ئاشکرایان کرد کە ڕۆڵێکی لەزیادبوونی ئەم سکالایەدا هەیە. هەندێك لە توێژینەوەکانیش ئاماژە دەدەن بەوەی کە هەر کەسێك بگاتە تەمەنی پەنجا ساڵ بەدڵنیایی لەماوەیەکی ژیانیدا ئازاری پشتی چەشتووە. پێشبینیش وایە کە کێشەکانی پشتو بڕبڕەکان لە گرنگترین هۆکارەکانی دیاریکردنی چالاکی کاروبارە لەلای ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە (٤٥) ساڵ کەمترە. لە هەندێك لە دەوڵەتە پیشەسازیەکانیشدا دەرکەوتوە کە لە نێو هەر هەزار کرێکارێکدا ساڵانە (٥٠٠) ڕۆژ ئامادە نەبوونی کرێکارەکان بەهۆی ئازارەکانی پشتەوە ڕوو دەدات، تەنها حکومەتی ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکاش ساڵانە بەهۆی کێشەی ئازارەکانی پشتەوە بڕی (٢٠-٤٠) ملیار دۆلار خەرج دەکات، ئەمەش لە چارەسەرکردنی نەخۆشەکەو دابڕانی لە کار و دانی باج دا خۆی دەبینێتەوە.

سکالاکانی ئازارەکانی پشتیش زۆرترینی ئەو کێشانەیە کە بە بەراورد لەگەل ئەندامەکانی دیکەی لەشی مرۆڤدا هەیە، چونکە دووچاری گەورەو بچووكو ژنانو پیاوانو بالا بەرزو کورتە بالاو قەڵەوو

لاواز دەبێتەوە. هەروەها سەرنج دراوە لەوەی کە زۆر جار ئازاری پشت لەپاش تەمەنی (١٠) ساڵیەوە دەستپێدەکات و پاشان ئاستی تووش بوونی تا تەمەنی پەنجا ساڵان زیاد دەکات و ئەوکات وورده وورده کەم دەبێتەوە.

لە ئەنجامی زیادبوونی ئەم کێشەیەشدا توێژینەوەو لێکۆڵینەوەکان زیادیان کردوە، بەڵکو لە زۆربەی دەوڵەتە پێشکەوتوەکان دا پەیمانگاو بنکەی تایبەت دابین کراوە کە گرنگی بەئازارەکانی پشت و ڕێگەی دیاریکردنی و پاشان کۆنترۆڵ کردنی دەدرێت. ئەمانە هەمووی بوونەتە هۆی دەستکەوتنی زانیاری زۆرو نوێ دەربارەی چۆنیەتی مامەڵە کردن لەگەڵ ئەم کێشەیەدا.

هۆکارەکان زۆرن و هەندێکیشیان نا ئاشکران:

لەوانەیە ئازاری پشت لەهەر شوێنێکی پشت دا ڕووبدات، بەڵام خوارەوەی پشت زۆرترینی ئەو شوێنەیە کە ئازارەکەی تووش دەبێت، بڕبڕەی پشتیش بەیەکێك بەیەکێك لە بەهێزترین ئەندامەکانی لەش دەژمێردرێت، کە لە بڕبڕەی ئیسکی پێکدێت و سەرینی کرکراگەیی لێکیان جیادەکاتەوەو بەهۆی بەستەری بەهێزیشەوە بەیەکەوە بەندبوون، هەر بڕبڕەیەکیش بەماسولکەی بەهێزو گەورە دەورە دراوە. دەریشکەوتووە کە زۆربەی بارەکانی ئازاری پشت لە ئەنجامی بەستەرو ماسولکەکانی دەورەبەری بڕبڕەکاندایە، ئەمەش وادەگەیەنێت کە پشت نابنە هۆی نەخۆشی مەترسیدار. هەروەها سەرنج لەهەبوونی هۆکاری پەیداکەر بۆ ئازاری پشت دراوە، لە گرنگترین خراپی باری خەوتن و دانیشتن و وەستانە. هەروەها هەندێك کاری قورس کە هەڵگرتنی کێشی قورس تیایدا ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت، ئەمە جگە لە چەند هۆکارێکی دیکە کە دەبنە هۆی زیاد بوونی ئازاری پشت وەك تێکچوونی دەروونی و دڵە ڕاوکێ و خەمۆکێ و زیادی ئاووس بوونی ئافرەت و جگەرەکێشان.

زۆربەی ئەو نەخۆشانەش کە ئازاری پشتیان زۆرە لەپاش یەکەمین هێرشی ئازارەکەرە دووبارە ئازارە کەیان بۆ دێتەوە. ئەمەش بنەمایەو لادەرەکەش سەر هەڵنەدانەوەی ئەم ئازارەیە. بەڵام ئەمەو واتای ئەوە نیە کە هۆکاری ئازارەکە دەردێکی مەترسیدارە، بەڵکو بە پێچەوانەوە زۆرترین دەردە مەترسیدارەکان ڕێیەکی بەرزتر وەردەگرن و لە نێو کاتەکانی ئازارەکەدا زۆربەی خەڵك ژیانێکی ئاسایی بەسەر دەبەن.

لەماوەی ساڵانی ڕابردوودا ئازاری پشت بەدەردی نەمانی سەرینەکەوە Dise Herniation بەسترایەوە کە بە دەردی (دیسك) دەناسرێت. سەرەڕای سەلامەتی ئەم دەردەو بەپێچەوانەی بۆچوونی زۆربەی کەسانیشەوە لەم دواییەدا سەرنج دراوە لەوەی کە ئەم دەردە تەنها لە (٥٪)ی بارەکانی ئازاری پشت بەر پرسە.

هەروەها چەند هۆکارێکی دیکەی ئازاری پشت هەیە لەوانە نەخۆشی وەرەمەکان و هەوکردن و هتد، بۆخۆش بەختیش ئەم نەخۆشیانە ڕێژەیەکی زۆر کەم لە ئازارەکانی پشت پێکدێنێت.

ناتوانرێت بەتەواوی هۆکاری زۆربەی ئازارەکانی پشت بزانرێت، ئەمە سەرباری پەنابردنە بەر نوێترین تەکنیکی دیاریکردن وەك تیشك. هەندێك جاریش دەتوانرێت گۆڕانکاری تیشکی ببینرێت، کە بەشێوەیەکی دەگمەن پیربوونی ئێسك دەگەیەنێت و هۆکاری ئازارەکەش نیە، لەم جۆرە بارانەشدا هەمیشە نەبوونی نەخۆشی گرنگ و مەترسیدار بۆ پەیداکردنی ئەم ئازارە بەسە.

هەندێك خۆپاراستن

هەر مرۆڤێك کە هەستێت بە بەجێهێنانی چالاکی و کارەکانی ڕۆژانەی ئەوا ڕووبەڕووی ئازاری پشت دەبێتەوە، بەرزکردنەوەی شت و مەکیش ئەگەر کێشی هەرچەندیش بێت یەکێکە لەنمونەکان. هەروەها شێوازی هەڵەی خەوتن و دانیشتن لە هۆکارە گرنگەکانی ئەم ئازارەن. پەیڕەوکردنی ئەم زانیارانەی خوارەوەش خۆپاراستنە لە ئازاری پشت کە زۆر لە چارەسەرکردن باشترەو ئەم زانیارانەش دەبنە هۆی کەم کردنەوەی نەهێشتنی ئازارەکە.

وەرزش: وەرزشکردنی ڕێك و پێك بەباشترین چەك دژی ئازارەکانی پشت دەژمێردرێت، چونکە بەوەرزشکردن ماسولکەکانی پشت بەهێز دەبن و نەرمی بەندبوونیش زیاد دەکات، ئەمانەش یارمەتیدەرن بۆ پشت تا زیاتر بەرگری ماندوو بوون بگرێت. جۆری وەرزشەکەش بەندە بەتەمەنی نەخۆشەکەو ڕادەی ئازارەکانیەوە. بنەمای گشتی ئەم بوارەش ئەوەیە کە وورده وورده وەرزشەکە بکرێت، مەلەکردنیش باشترین وەرزشە بۆ ئازارەکانی پشت پاشان ڕۆشتن و سواربوونی پاسکیل، پێویستە ڕەچاوی ئەو کردارو جووڵانەش بکرێت کە نەخۆشەکە هەست دەکات دەبنە هۆی وورووژاندنی ئازارەکانی و پاشان لێی دوور بکەوێتەوە، بۆ

ئەمەش نەخۆشەکە باشتر دەتوانێت ئەم کردارو جوڵانەوە دیاری بکات وەك لە پزیشك.

بەرزکردنەوەی شتو مەك: زۆر گرنگە ئاگاداربین لەوەی کە لە کاتی بەرزکردنەوەی قورسایی‌دا، پێویستە لە پاش نوشتاندنەوەی هەروو ئەژنۆدا بێت نەك نوشتانەوەی پشت، واتە لەکاتی بەرزکردنەوەی هەر قورساییەك لە زەویەوە کێشی هەرچەندیش بێت پێویستە لەپاش دانیشتن بەرزبکرێتەوەو پشتیش لەباری رێکی‌دا بێتو پاشان هێواش هێواش قورساییەکە بەرز بکرێتەوە نەك بەهەڵەشەییو خێرایی، ئەمەش بە جۆرێك کە نەك تەنها پشت بەڵکو خوارەوەی لەش (رانەکانو لاقەکان) توانای بەرزکردنەوەی قورساییەکەی هەبێتو بەرگەی بگرێت. ئەم هەنکاوەش گرنگیەکی تایبەتی هەیە بۆ خۆ پاراستن لە نەخۆشی نەمانی سەرینەکان (دیسك).

خەوتن: راکشان سوودی زۆرە بۆ ئازاری پشت، بەو مەرجەی لەسەر سك نەبێت، باشترین جۆری راکشانیش ئەوەیە کە لەسەر لابێتو ئەژنۆکانو سمتەکانیش کەمێك بچەمێنرێنەوە. جێگەی خەویش پێویستە جێگیربێتو زۆر نەرم نەبێت. لەم دواییەشدا دەرکەوتووە کە گرنگ نیە وەك چۆن پێشتر پێشبینی دەکرا نوستن لەسەر پارچە تەختە بێت یان لەسەر رووی زبر یان لەسەر زەوی بێت.

دانیشتن: پێویستە بەشێوەیەکی باش بێتو بەردەوام باری دانیشتنەکە بگۆرێت، ئامۆژگاریش بۆ ئەوکەسانەی کە ئازاری پشتیان هەیە بەتایبەتی ئەوانەی کە کارەکانیان بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێکی زۆر دانیشتنی هەیە وەك شۆفێری ئۆتۆمبیل ئەوەیە کە لە باری دانیشتنەوە هەستنە سەرپێ یان کەمێك بەرێدا برۆن تەنانەت ئەگەر بۆچەند هەنگاوێکیش بێت، ئەمەش لەماوەی نزیك نزیکدا لەیەکتر بۆ نموونە هەموو نیو کاتژمێر جارێك. هەروەها ئامۆژگاری دەکرێن بە دانانی سەرینێك لە خوارەوەی پشت داو بۆ مەبەستی رێکی پشت.

راوەستان: زۆربەی‌خەڵك باری وەستانی تەندروست بۆ پشت دەزانن، بەڵام کەم کەس لەماوەی رۆژدا بەردەوام بەم جۆرە بوەستن، باشترین جۆری راوەستانیش باری راوەستانی وەك سەربازە یان ئەوەی لەو دەچێت کە پشت رێك دەبێتو شانەکان بۆ دواوەو سنگیش بە بەرزیو بۆ پێشەوە دەبرێت.

کەم کردنەوەی کێشی لەش:هەرچەندە کە ئازاری پشت بەهەمان جۆر دووچاری لاوازو قەڵەو دەبێتەوە، هەندێك لە توێژینەوەکان ئاماژەی ئەو دەدەن کە ئەم ئازارە زۆرتر دووچاری قەڵەودەبێتەوە هەروەها لە پاش نەرم بوونەوەی کێشی قەڵەو سەرنج دراوە لەکەم بوونەوەی ئازارەکانی پشت، لەبەر ئەمەش کەمکردنەوەی کێشی لەش بەیەکەمین هەنگاو دەژمێردرێت بۆ چارەسەرکردنی ئازاری پشت لای قەڵەوەکان، ئەمەش بەشێوەیەکی سەرەکی بەدیاریکردنی بەرنامەی خۆراكو وەرزش کردن دەبێت نەوەك بەپێچەوانەوە.

پێڵاو: زۆر جار ژنان بەهۆی لەپێ کردنی پێڵاوی پاژنە بەرزەوە دووچاری ئازاری پشت دەبنەوە بەتایبەتیش لەکاتی سك پڕی‌دا،

چونکە ئەمە دەبێتە هۆی زیادبوونی فشار لەسەر بڕبڕەی پشت. باشترین جۆری پێڵاویش بۆ کەمی ئازاری پشت پێڵاوی پاژنە نزمو بن تەختە.

دوور کەوتنەوە لەووروژاندنی ئازاری پشت

سەرەرای هەبوونی هۆکاری زۆرو جۆراو جۆر بۆ ئازاری پشت، زۆر جار وەك چۆن ووتمان ناتوانرێت هۆی تەواوی ئازارەکە بزانرێت، ئەمە سەرباری پەنابردنە بەر باشترین هۆکاری دیاریکردنی تیشك کە ئێستا دەزانرێت.

لەو جۆرە بارانەشدا پشت گوێ خستنی هۆکارە مەترسیدارەکان یان گرنگەکان بەپێویست دەزانرێت، ئەمەش لەلایەن پزیشکەوە دەبێت لەپاش وەرگرتنی هەندێك زانیاری لە نەخۆشەکەوە.

هەروەك چۆن باس کرا زۆربەی ئازارەکانی پشت لەئەنجامی بەستەرەوەیە یان ماسولکەکان لەپشت دا.

هەرچەندیشە کە ئازارەکە بەخێرایی و لەماوەی تەنها چەند ڕۆژێکدا نامێنێت، بەڵام زۆر جار ناتوانرێت بەتەواوی چارەسەر بکرێت بەڵکو بەیناوبەین ئەو ئازارە سەر هەڵدەداتەوە. لەم جۆرە بارەش دا پێویستە هۆی ووروژاندنی ئازارەکە بزانرێت و پاشان بەپێی توانا لەو هۆکارانە دوور بکەونەوە، لێرەدا گرنگە ئاگاداری ئەوەبین کە ئەوەی لەپێشدا بە یەکێك لە کۆڵەکەکانی چارەکردنی ئازاری پشت دەژمێردرا، کە ئەویش بە (درێژی ڕاکشانە) لە جێی خەوتنداو بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك، وا دەرکەوتووە کە پێویست نیە بەڵکو لەوانەیە ببێتە هۆی پووکانەوەی ماسوولکەکانی پشت، ئەمە جگە لە کاریگەری دەروونی خراپ کە لە ئەنجامدا سەرهەڵدەدات ئەمانەش هەمووی دەبنە هۆی خراپترکردنی بارەکە، لەبری ئەمەش دەرکەوت کە تەنانەت لەبارەکانی ئازاری زۆری پشت دا ئامۆژگاری ئەوەیە بۆ ماوەی ڕۆژێك یان دوو ڕۆژ لە جێگادا بحەوێتەوەو لەگەڵ وەرگرتنی هەندێك کەپسولی ئازارشکێن داو پاشان دەستەبەجێ لەگەڵ کەم بوونەوەی ئازەرکەدا دەست بکرێتەوە بە جێبەجێکردنی کارەکانی ڕۆژانە، ئەمە بەمەرجێك دوورکەوتنەوە لە جێبەجێ کردنی هەندیك کاری قورس و گران.

ئەو ئازارانەی پشت کە لە ئەنجامی نەمانی سەرینەکان دا بێت بەدەگمەن بە بەکارهێنانی دواو دەرمان و حەواندنەوە چارەسەر دەبێت و زۆر کەمیش ئەم جۆرە ئازارە پێویستی بەچارەسەری نەشتەرگەری دەبێت، دوا تۆژینەوەکانیش بۆ ئەم بارە ئامارژەیان بە دوورکەوتنەوە لە چارەسەری نەشتەرگەری بەپێی توانا.

چارەسەری فیزیایی: دەتوانرێت لەکاتی ئازاری توندی پشت دا. ڕۆژانە چەند جارێك پەنابرێتە بەر بەکارهێنانی پەڕۆی تەڕوسار، لەپاش نەمانی ئازارەکەش بگۆڕێت بەپەڕۆی گەرم و بەهەمان شێوەش ڕۆژانە چەند جارێك بەکاربهێنرێت ئەمە لەگەڵ گرنگی ئاگاداربوون لە نەسوتاندنی پێستەکە، جگە لەمەش چەند چارەسەرێکی فیزیایی دیکە بۆ ئازاری پشت هەیە، کە بەپێی باری نەخۆشەکە بەکاردێت، ئەو جۆرە چارەسەرە فیزیاییەی کە سوودی بۆ نەخۆشێك هەبێت لەوانەیە ژیانی بۆ نەخۆشێکی دیکە هەبێت، لەم بارانەشدا تەنها پزیشك دەتوانرێت جۆرو شێوازی چارەسەری فیزیایی پێشنیار کراو بۆ نەخۆشەکە دیاری بکات.

لە کۆتاییدا پێویستە لەسەر ئەوانەی کە ئازاری پشتیان زۆرە، هەمیشە ئەوە لەیاد نەکەن کە سەرباری بڵاوی زۆری ئەم سکاڵایە، ئەوا ئێستا ئامانجی چارەسەرکردنی تەنها کەم کردنەوەی ڕادەی ئازارەکە نیە، بەڵکو گەیشتنە بە چێژوەرگرتن لە ژیان لەگەڵ هەبوونی ئازارەکەشدا.

Internet

دڵۆپێك بۆ چاوی ساغ تا چاوی تەمەڵ چارەسەر بکرێت

شیکاغو_ رویترز:

توێژەرەوەکان ڕایانگەیاند، چەند دڵۆپێك کە بەر چاو لێڵ دەکەن، سوود بەخش دەبن بۆ چارەسەری لاوازی بینین کە لە ئەنجامی بە کارهێنانی چاوەکەی دییەوە دروست دەبێت یان بە تەمەڵی یەکێك لە چاوەکان ناو دەبرێت کە ئەمەش گۆڕینی شێوەی چارەسەری ئەم کێشەیەیە کە لە نێو منداڵان بڵاوە و ئەو دڵۆپانەی بۆ یەکجار دەکرێنە چاوە ساغەکەوە، ئەم گیراوەیەش دەرمانی ئەترۆپینی تێدایە کە بە زۆری لە ڕووەکی پەشمەکەوە دەردەهێنرێت. ئەترۆپین دەبێتە هۆی کشانی بیلبیلەی چاوەکە.

ڕاپۆرتەکە دەڵێت، ئەترۆپین بینینی چاوە ساغەکە تێك دەدات بەمەش چاوە لاوازەکە ناچاردەکات خۆی بگونجێنێت و سەر لەنوێ بکەوێتەوە کار ئەمەش هەندێك جار بە سروشتی ڕوودەدات لە کاتێکدا کە جیاوازییەکی زۆر لە نێوان توانای بینینی چاودا هەبێت، مرۆڤ پشت بە چاوە ساغەکەی دەبەستێت ئەمەش چاوە لاوازەکە تەمەڵ و لاوازتر دەکات بە هۆی بەکارنەهێنانییەوە. پۆڵ سیفینج ، بەڕێوەبەری پەیمانگەی نیشتمانی چاو کە بەشێکە لە پەیمانگە نیشتمانییەکانی تەندروستی وسەرپەرشتی لێکۆڵینەوەکەی کردووە: ئەم ئەنجامانە گرنگن چونکە چارەسەری کاریگەری دیکە دەکەن یارمەتی پەك نەخستنی هەمیشەیی نەخۆشەکان بۆ تاریکایی دەدات.

ئەو نەخۆشیە چاوێك تاریك دەکات بەبێ هیچ نەخۆشییەکی ئەندامی دیار.ئەمە لەکاتی شێوەی ناڕاستی پرۆسەی بینین لە چاوی تووشبوودا چونکە دەماخ لەسەر بەکارهێنانی زیاتری چاوەکەی دی ڕادێت. تیلی یان کورت و دوور بینی، زیاترین و بڵاوترین هۆکارن. سیفینج کە چارەسەری ئەو لێڵی‌یە دەکات بە بەستنی چاوێك بۆ ماوەی چەند هەفتە یان مانگێك، ئەم شێوازی چارەسەرکردنە منالان بێزار دەکات لەبەر هۆکاری خرۆشاندنی پێست و بێزارکردنی لەلایەن منداڵانی دیکەوە. ئەم لێکۆڵینەوە نوێیە دەریخستووە کە دڵۆپی چاو کە ئەترۆپینی تێدایە لای منداڵان و باوانیان لە چاوبەستن پەسەندترە ئەمە دەبێتە چارەسەرێکی پێوانەیی نوێ بۆ هەندێك وێنەی لێڵایی هاتن. وتە بێژێك بە ناوی پەیمانگەی نیشتمانی چاو کە لە نێوان دوو یان سێ لە سەدا منداڵی ئەمریکی بەهۆی ئەم نەخۆشیەوە گیرۆدەی یەکێك لە شێوەکانی کەم ئەندامی بینینن.

قادر : Internet

ئاو

پێداویستی و دەستکەوتن

ئامادەکردنی: **ناهدە جەمال تاڵەبانی**
پرۆفیسۆری یاریدەدەر
زانکۆی سلیمانی

خالید تەیب بەرزنجی
خویندکاری ماستەر / زانکۆی سلیمانی
(هایدرۆلۆجی)

پوختە (Summary)

ئاو دەرامەتیکی سروشتی سەرەکی‌یە بۆ گەشەپیدانی وولاتان‌و پەرەپیدانی شارستانیەت. خواست لەسەر ئاو لەزۆربوون دایە، بۆ مەبەستی پەرەپیدانی پیشەسازی بریکی زۆر ئاومان پیویستە.

ئەگەر ئاو بە بەردەوامی‌و رۆژانە بێ گوێ پێنەدان بەکاربهینریت لەپاشەرۆژدا ترسیك دروست دەبیت لە نەبوونی ئاو و دروست بوونی ووشکە سالی.

لە جیهاندا ئاو بەبری تەواو هەیە، بەڵام هەندیك وولات وەکو ئیسرائیل‌و وولاتە عەرەبی‌یەکان‌و هۆنگ کۆنگ.. هتد ئاو زۆر دەگمەنە تییاندا، بەڵام هندستان لەئاودا دەولەمەندە و تەنها ١٨٪ی ئاوی رووبارەکانی بەکار دەهینیت بۆ سودی هاوڵاتیان.

کوردستانی باشوریش تا رادەیەك بری پیویستی لە ئاوی تیدایە، لەم یەك دووسالەی دوایی‌دا نەبیت بەهۆی کەمی باران‌و بەفرەوە مەترسی بێ ئاوی‌و وشکە سالی لامان دروست بوو، لەکاتیکدا کە ئەو برە ئاوەی لە کوردستان دا هەیە ئەگەر زانستیانەو یاساییانە مامەلەی لەگەلدا بکەین ئەوا کیشەی کەم ئاویمان هەریگز نابیت.

بۆ دلنیا بوونی زیاتر کە ئاو شمەکیکی زۆر پیویستە، دەبینین کە مرۆڤ بە بەردەوامی‌و لەگشت کاتیکدا خواستی لەسەر ئاو لەپەرەدایە، و شایانی باسە کە تەنها ریژەی ٠,٣٪ی دەرامەتی ئاوی گۆی زەوی لەلایەن مرۆڤەوە بەکار دەهینریت هەرچەندە بری ئاوی سەر زەوی بە (١٤٥٥م^{3}) ئاو لە قەلەم دەدریت.

بۆ پاراستنی سامانی ئاو دەبیت هەموو هەنگاویك بنریت بۆ مامەلەی زانستی‌و یاسایی‌و هۆشیارکردنەوەی خەلك بۆ بەفیرۆنەدانی ئاو، هەروەها کشتوکاڵ‌و ئاودیری لەسەر بنچینەی بەکارهینانی کەمترین بری ئاوو زۆرترین داهاتی ئابووری پلانی بۆ دابنریت.

پیش ئەوەی بچینە ناو بابەتەکەوە، وا پیویست دەکات چەند پیناسەیەك روون بکەینەوە، لەوانە:

١–خستنە رووی ئاو Water Supply:

خستنە رووی ئاو ئەو ئاوەیە کە ئادەمیزاد بەکاری دەهینیت بۆ پیداویستییەکانی ژیانی، وەك نموونە پیداویستی ئاو بۆ ئادەمیزادو پیشەسازی‌و کشتوکاڵ..هتد. بری ئەم پیداویستییانەش دەگۆریت بەپێی ژینگەی ئەو وولاتەو بەپێی چەندی ژمارەی ئادەمیزادو ئاژەڵ‌و زەوی بەکارهینراو بۆ کشتوکال. لەبەر بارودۆخی تایبەت لەتواناادا نی‌یە خستنە رووی ئاو بەپێی پیویست بیت، بۆ نموونە: پیداویستی شاری سلیمانی بۆ ئاو زۆر لەمە زیارترە و پیویستە ئاودابەش بکریت بۆ هەموو رۆژیك‌و بە بەردەوامی. بەڵام لەبەر زۆربوونی دانیشتوان‌و لەم سالانەی دوایی‌دا کەم بوونی ئاو (بەتایبەت سالانی ١٩٩٨، ١٩٩٩، ٢٠٠٠) و تارادەیەکیش (٢٠٠١) پیداویستی‌یەکان پر ناکاتەوە.

٢–خواستی ئاو Water Requirement / Water Demand:

خواستی ئاو ئەو ئاوەیە کەبەکار دەهینریت بۆ خواردەمەنی‌و پیداویستی ماڵ‌و پیشەسازی‌و کشتوکاڵ.

٣–سەرچاوە ئاوییەکان Water Resources:

ئەمەش ئاوی دابارین دەگریتەوە وەك باران و بەفرو تەرزەو شیوەکانی دی، هەروەها ئاوی ژیر زەوی وەك کانیاو کاریزو بیر، هەروەها گەنجینەی ئاوی ژیر زەویش دەگریتەوە جگە لەئاوی سەرزەویش وەك رووبارو چەم و دەریاچەکان، ئەم جۆرە سەرچاوانە بەردەوام نوێ دەبنەوە لەسروشت دا، کەم و زۆریش پەیوەندی هەیە بەژینگەی تایبەتی ئەو جیگایەوە، و هەرچەندیك پلەی ئابوری و تەکنۆلۆژی ئەو جیگایە بەرز بیتەوە، ئەوەندە سەرچاوە ئاوییەکان گەشە دەکات و پیداویستییەکانیش جێبەجێ دەکریت.

پیشەکی

Introduction

ئاو گرنگی‌یەکی بچینەیی بێ سنووری هەیە هەر لە سەرەتای پەیدا بوونی ژیانەوە تاکو ئیستا ئاو تەنها هەر بۆ مرۆڤ گرنگ نی‌یە بەلکو بۆ سەرجەم گیانەوەران و رووەکیش گرنگە. ئەم گرنگییەی ئاویش رۆژ لەدوای رۆژ لەزۆر بوون دایە لەگەڵ زیاتر بەرەو پیش چوونی کۆمەلگا.

لەو کاتەوەی ژمارەی دانیشتوانی سەر زەوی لەزیادبووندایە کە سالانە بەملیۆنەها مەزەندە دەکریت پیداویستی ئاویش لەزۆر بووندایە لە کاتیکدا کە سەرچاوە ئاوییەکانیش دیاری کراون و ئەگەر بیتو بەشیوەیەکی زانستی‌یانەو ئابووریانە مامەلە لەگەڵ ئاو و سەرچاوە ئاوییەکاندا نەکەین ئەوا ژیان سەخت دەبیت و پیس بوون و نەخۆشی زۆر دەبیت و ئابوریش دوا دەکەویت.[1]

لەبەرگرنگی ئاو بۆژیان لەم سەردەمەدا چەندەها ریکخراوو لیژنەی زانستی و ژینگەپاریزگای دروست بووە بۆ بانگەوازو رینمایی دانیشتوان بۆ بەکارهینانی ئابوری‌یانەی ئاوو گرنگی دان بە سەرچاوە ئاوی‌یەکان.

پیداویستی ئاو لە جیگایەکەوە بۆ جیگایەکی دی و لەوولاتیکەوە بۆ وولاتیکی دیکەو لە شاریکەوە بۆ شاریکی دی جیاوازەو دەگۆریت، هەروەها ئەم پیداویستی‌یە دەگۆریت بەپیی جیاوازی کەش و هەواو وەرزو رۆژو کاتەوە.

لەبەر گرنگی ئاو بۆ ژیان چەندین ووتەی بەنرخی لەسەر ووتراوە لەوانەش:

١-ئاو پیویسترین مادەیە بۆ ژیان لەسەر زەوی.

٢-مرۆڤ دەتوانیت ماوەی (٢٠) رۆژ بی خواردن بژی بەلام ناتوانیت لە (٢) رۆژ زیاتر بەبێ ئاو بژی.

٣-جیهان بەرەو رووی کیشەیەکی گەورە دەبیت لەسەر ئاو.

٤-جەنگی داهاتوو لەسەر ئاو دەبیت لە جیهاندا نەك لەسەر نەوت.[2]

٥-ئاو شمەکیکی بەنرخ و پیرۆزە وەکو نان، نرخەکەی کەبۆی دانراوە زۆر کەمترە لە نرخی بەرزی خۆی، لەبەر ئەوە بەفیرۆدانی کاریکی نارەوایە[3].

بەریوەبردنی نمایشکردنی ئاو:

Water Supply Management

ئامانجی نمایشکردنی ئاو راگرتنی هاوسەنگی‌یە لە نیوان نمایش کردن (دابین کردن) Supply و خواستنی ئاودا Demand، بۆ ئەوەی پیداویستی گشتی بۆ ئاو هەموو لایەنەکانی ژیانی ئادەمیزاد بگریتەوە کە لەگەڵ ژینگەی تایبەتی ناوچەکەیدا بگونجیت ریگای بەکارهینانی ئاو ودابەش کردنی پەیوەندی هەیە بەپلەی پیشکەوتن و گەشەکردن و رژیمی کۆمەلەوە، هەروەها پەیوەندی هەیە بە کشتوکاڵ و پیشەسازی و جۆری کۆمەلگاو ئاستی گەشەکرنی‌یەوە.

بەشیویەکی گشتی هەندیك لە ئامانجە سەرەکی‌یەکانی باش بەریوەبردنی ئاو بۆ بەکارهینان ئەمانەی لای خوارەوەیە:

١-کەم کرنەوەی پیداویستی ئاو. Reduction of water demand

٢-کەم کردنەوەی ئاو بەفیرۆچوون. Reduction of water losses

٣-دەست بەسەرا گرتنی ئاوو ئاوەرۆکان. The control of water wastage

٤-گۆرینی شیوازی بەکارهینانی ئاو. The modification of water use types

٥-بەردەوام پاراستنی ئاو کەئەمەیش پەیوەندی هەیە بەپلان دانان و دەست کەوتی ئاوەوە.

٦-دەبیت تیچوون (Cost) هەلسەنگاندن لەگەڵ گەشەی کۆمەڵ و گەشەی شاردا لەگۆران دابیت. (هیچ نەبیت بۆ ٥ ساڵ هەتاکو ١٠ ساڵ بزانریت).

٧-دەبیت زانیاری و رۆشنبیری و دەربارەی سامانی ئاو زیاد بکریت، و گرنگی بدریت بەم خالانەی لای خوارەوە:

أ-حەوزی ئاوی Watersheds: واتە حەوزی ئاوی روبارو دەریاچەو رووبەری گشتی‌یان و چەندایەتی و چۆنایەتی بری باران و بەفرەکەی.

ب-جۆری بەکارهینانی ئاو.

ج-جۆری پیداویستی بۆ هەر جۆرە بەکارهینانیك: بۆ نمونە:(بۆ خواردنەوە، کشتوکاڵ، پیشەسازی) (واتە چ جۆرە ئاویك و چەند پیویستە)[4].

گرنگی ئاو بۆ ئەم مەبەستانەیە:

١-ئاو بۆ مەبەستی کشتوکاڵ و ئاودیری.

٢-پیداویستی ئاو بۆ ئاژەڵ و پەلەوەر.

٣-ئاو بۆ بەرهەم هینانی ووزەی کارەبا.

٤-ئاو بۆ مەبەستی بیناسازی.

٥-ئاو بۆ بەکارهینانی گشتی.

٦-ئاو بۆ کەشتی‌وانی و گەشت و گوزار.

ئەوهۆکارانەی کاردەکەنەسەر بری خواستی ئاو:

Factors Affected on Water Demand

١-کاریگەری کەش و هەوا:

کەش و هەوا کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر بەکارهینانی ئاو بۆ خواردنەوە، چ بۆ مرۆڤ، چ بۆگیانەوەران، هەروەها پیداویستی رووەك بۆ ئاو دەگۆریت بەپیی گۆرانی وەرزەکان، هەروەها لەماوەی (٢٤) کاتژمیردا بەپیی شەوو رۆژ ئەو پیداویستی‌یە دەگۆریت بەهۆی جیاوازی پلەی گەرما و بوونە هەلمەوە.

لەکەشی گەرم دا ئاو بەکارهینان زیاد دەکات چونکە مرۆڤ زیاتر پیویستی بەئاو هەیە لە هەموو گیاندارانی دی، چ بۆ خۆشۆردن یان بۆ فینك کردنەوەبیت.

٢-تایبە تمەندی دانیشتوان:

هەرچەندە ئاستی ئابووری دانیشتوان بەرزبێتەوە بەکارهێنانی ئاو زیاد دەکات، ئەو ئاوە بۆ هەر مەبەستێك بێت.

٣- پلەی پەرەسەندنی پیشەسازی:

ناوچە پیشەسازی‌یەکان پێویستی زۆریان بەئاو هەیە، چ بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ بۆ بەرهەم هێنان یان بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بۆ مەبەستی پاك کردنەوەی کارگەو شوێنی کارکردن لەپاشماوەو پاشەڕۆی پیشەسازی‌یەکان‌و خۆ پاراستن لە پیس کردنی ژینگە.

٤-بڕی بوونی ئاو لەگەڵ بوونی پێوەری ئاو یان نەبوونی:

ئەگەر ئاو بەشێوەیەکی زۆرو تەواو هەبوو لە شوێنێك دا ئەوا بێ هیچ سنوورو کۆتێك ئاو بەسەربەستی بەکاردەهێنرێت، بەڵام ئەگەر هاتو ئاو دەگمەن بوو ونرخی ئاو گران بوو ئەوا بەکارهێنانی ئاو سنووری دەبێت‌و بەشێوەیەکی ئابووریانە بەکاردەهێنرێت[٥].

پێداویستی‌یەکان بۆ ئاو

١–ئاو بۆ مەبەستی بەکارهینانی رۆژانە:

ئاو بۆ مەبەستی بەکارهینانی رۆژانە کە بەکاردەهینریت لەپیش هەموو شتیك دا دەبیت بزانریت، ئاو لە شارەکان دا بۆ زۆر مەبەست بەکاردەهینریت، بۆ مەبەستی پیشەسازی، ئاگر کوژاندنەوە، و بۆ زۆر مەبەستی دیش.

بۆ پرکردنەوەی پیویستی دانیشتوان لەئاوو تیرکردنی دەبیت سیستەمی کارپیکردنی ئاو بەشیوەیەکی راست نەخشەی بۆ دابنریت.

هەندیك لەو بوارانە کە ئاو رۆلی سەرەکی تیدا دەبینیت ئەمانەن:

أ–پیداویستی‌یەکانی ناوماڵ:

پیداویستی‌یەکانی ناوماڵ ئەمانە دەگریتەوە:

خواردنەوە، خۆشۆردن چیشت لینان، ئاودانی چیمەن‌و باخچەی ناوماڵ، بۆ مەبەستی تەندروستی.

لە لیکۆلینەوەو ئامارەکانەوە دەربارەی ئاوی پیویست بۆ کەسیك لە رۆژیك دا لەشارەکانی هندستان دەرکەوتووە هەر مرۆڤیك دەوروبەری (٩٠–١٣٥ لیتر) ئاوی پیویستە، بەڵام لە وولاتیکی پیش کەوتووی وك وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا ئەم برە ئاوە دەگاتە (٣٤٠لیتر) ئاو بۆ یەك کەس لەیەك رۆژدا.

پیداویستی‌یەکانی ناوماڵ ریژەی (٥٥٪–٦٠٪)ی سەرجەم ئاوی بەکارهینراوی ناوشار پیك دەهینیت.

خشتەی ژمارە (١)

بری ئاوی پیویست بۆ ژیانی رۆژانەی مرۆڤیك لە هندستان

ژ	مەبەستی بەکارهینان	لتر ئاو بۆ یەك کەس لەیەك رۆژدا
١–	خواردنەوە	٥
٢–	چیشت لینان	٥
٣–	خۆشۆردن	٥٥
٤–	جل شۆردن	٢٠
٥–	قاپ شۆردن	١٠
٦–	شۆردنی ناوماڵ	١٠
٧–	مەبەستی تەندروستی (W.C)	٣٠
سەرجەم		١٣٥ لتر / رۆژ[٦]

١-ئاو بۆ مەبەستی کشتوکاڵ‌و ئاودیری

بەروبوومی کشتوکالی پیویستی بەئاو هەیە، ئەم برە ئاوە پیویستەش لەروەکیکەوە بۆ روەکیکی دی دەگۆریت. گەر بەووردی سەرنج بدەین دەبینین کە بنچینەی هەلمژینی ئاو لە ریگای رەگەوەو پیدارۆشتنی ئاو بۆ ناو رووەك بەهۆی جیاوازی ئەرکی ئەسمۆزی‌یەوە دەبیت (Osmotic Potential) لەنیوان پرۆتۆپلازمی خانەی رووەك‌و ناوەندی دەرەوەدا ئەم جیاوازی‌یەش بەهۆی جیاوازی پەیتی‌و گیراوەکانی ناو پرۆتۆپلازمەوە دەبیت.

پرۆتۆپلاستی خانەی رووەکی پیویستی بەبری سەرەکی ئاو هەیە بۆ توانەوەی مادەکانی ناوی و ئەم برە ئاوەش وەکو باسمان کرد لەریگای جیاوازی ئەرکی ئەسمۆزی‌یەوە یان بڵاوبوونەوە (Difusion) وەری دەگریت.

لەگەڵ گەشەی رووەکی سەر زەوی‌دا بەشەکانی رووەك لەسەر زەوی زیاتر بەرهەوای زەوی دەکەون‌و لە ئەنجامی ئەمەشدا کرداری بەهەلم بوون لەرووەکدا زۆر دەبیت. وون بوونی ئاو بە شیوەی هەلم لە خانەی روەکدا پیی دەوتریت هەلمین(Transpiration) بەم کردارەش زۆرترین بری ئەو ئاوەی کە رووەك لە ریگای رەگەوە هەلی دەمژیت وون دەبیت.

تاقیکردنەوە دەری خستووە کە بۆ هەر (١) پاوەند لەمادەی ووشکی رووەکی بری (٥) تاکو (١٠) پاوەند ئاوی پیویستە، بەڵام بۆ هەر (١) پاوەند لەبەرهەمیك کە رووەك دروستی دەکات پیویستی بەچەند سەد پاوەندیك ئاو دەبیت، گۆرانی ئەم برە ئاوە پیویستانەش کرداری بەهەلم بوون دیاری دەکات لەرووەکدا. خاکیش بەشدار دەبیت لە دیاری کردنی بری ئاوی پیویست بۆ رووەك‌و ئاوی وون بووی ناوخانەی رووەکی ئەگەر وون بوونی ئاو هۆکارەکەی بەهەلم بوون بیت.[٧]

گەڵای رووەك بەشیوەیەکی سەرەکی پیکهاتوویەکی رووتەختە کە زۆرترین رووپیك دەهینیت بۆ مژینی ووزەی رووناکی‌و ئالوگۆری گازەکان لەگەڵ دەوروبەردا. کاتیك کە گەڵا تیشکی خۆر هەلدەمژیت وای لی دیت کە پلەی گەرمی‌یەکەی لە پلەی گەرمی هەوا زیاتر بیت‌و ئەمەش دەبیتە هۆی زۆربوونی کرداری بەهەلم بوون لە خانەکانداو خیرا وون بوونی ئاو.

کەواتە جیی سەرسورمان نی‌یە کە کرداری بەهەلم بوون لەرووەکدا پەیوەندی بەکەشی رۆژانەو کات ژمیرەکانی دەرکەوتنی خۆرەوە هەبیت کەواتە کرداری بەهەلم بوون لەروەکدا لەو رۆژانەدا زیاترە وەك لەشەو هەروەها لەنیوەرۆدا زیاترە وەك لەکاتەکانی دی رۆژ.*

***خشتەی ژمارە (٢) بڕی ئاوی پێویست و جۆری بەرهەمی کشتوکاڵی دەخاتە روو:**

ژ	جۆری بەرهەم	ئاوی پێویست بە پێی قوڵایی رووەك (سم)
١-	گەنم	٣٧,٥ سم
٢-	گەنمی پێگەیشتوو	٤٥سم
٣-	جۆ	٣٠سم
٤-	خەردەل (Mustard)	٤٥سم
٥-	کەتان	٤٠-٥٠ سم
٦-	تووتن	٦٠سم
٧-	قامیشی شەکر	٩٠-١٥٠ سم
٨-	چەلتوك (تۆو)	٩٠سم
٩-	مەرەزە	١٢٥-١٥٠سم
١٠-	لۆکە (پەموو)	٣٠-٤٠ سم
١١-	گەنمە شامی	٤٥سم
١٢-	بەرهەمی ناوکدار وەکو (بادام، فستق،...)	٤٥سم (٨)

٢- پێداویستی ئاو بۆ ئاژەڵ و پەلەوەر:

ئاو پەیوەندییەکی گرنگی هەیە بەو کارلیکە کیمیایی و بایۆلۆژییانەی کە لەناو لەشی گیانەوەراندا روودەدات، هەروەها زۆر پێویستە بۆ گیراوە خۆراکییەکان و دەرکردنی پاشەڕۆی خۆراك بۆ دەرەوەی شانەکانی لەش. خێرا هاتوچۆی خوێن بۆ بردنی ئۆکسجین و هێنانی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لەشانەکانەوە بۆسییەکان بەهۆی بوونی ئاوەوە دەبێت، کە خوێنی گیانەوەران (٨٠٪)ی ئاوە.

پێویستی ئاو بۆ گیانەوەران دەگۆڕێت بەپێی قۆناغەکانی تەمەن، گیانەوەران ئەگەر بێتوو نیوەی پرۆتینی لەشیان لەدەست بدەن نامرن، بەڵام (١/١٠)ی ئاوی ناو لەشیان نەمێنێت دەمرن.

لەبەرگرنگی ئاو دەبینین کە لەناوچە مام ناوەندییە گەرمەکان دا کە رێژەیەکی باش باران دەباریت تیایدا زۆر پێش کەوتوون لەرووی ئابوورییەوە، چونکە بوونی ئەو بارانە دەبێتە هۆی زۆربوونی ئاو بۆپەیدابوونی خۆراك و بۆ گیانەوەران (واتە زۆربوونی لەوەرگاکان). بەڵام لە ناوچەو وشکەکاندا کەمی ئاو کاری کردۆتە سەرکەم بوونی گیانەوەران و کەم بوونی ئابووری ئەو ناوچانە.

زاناکان لە باشوری ئەفریقا لە ئەنجامی تاقیکردنەوەدا ئەوەیان دەرخست کە پەیوەندییەك هەیە لەنێوان رێژەی گەشەی (مانگا) لەگەڵ بوونی وەرزی وشکداو کەمی باران، تێبینی ئەوەیان کرد کە گیانەوەران کێشی لەشیان کەم دەکات لەگەڵ بوونی ئاوو هەوای وشك دا. و گەورەترین گەشەی گیانەوەران لەو ماوەیەدا دەبێت کە باران دەباریت تیایداو ئەو ماوەیەش دەوروبەری (٣) مانگ دەخایەنێت. زاناکان بۆیان دەکەوت کە خراپترین هۆکاری وشکە سالی کاریگەری لەسەر کەم بوونەوەی رووەك و خۆراکی ئاژەلی دەبێت[٩].

زانا (S.S. Hutchings) لەبارودۆخی بیاباندا و لە ویستگەیەکی تاقیکاریدا لە (Utah) لە ئەنجامی ژمارەیەك توێژینەوەدا لەسەر گیانەوەری (مەر) دەری خست کەبڕی (٣,٤) پاوەند بەرهەم دەسکەوت دەبێت لەو مەرانەی کە رۆژانە ئاو دەدرێن بۆ ماوەی (٤٠) رۆژ. لەکاتێکدا کە لە هەر رۆژێکی ئاسایی دیکەدا ئاوبدرێت بڕی (٠,٨) پاوەند بەرهەم دێنێت، و بڕی (٦) پاوەند بەرهەم لەدەست دەدات لەکاتێکدا کە هەر (٣) رۆژ جارێك ئاو بدرێت. ئاو بە بەردەوامی لەشی گیانەوەرانەوە ون دەبێت لەرێگەی مێزو پیسایی و دەردانی ئارەق بەهۆی بەهەڵم بوونەوە لەرێگای پێستەوە، بۆ ئەوەی بە بەردەوامی شانەکانی لەشی گیانەوەران بڕی ئاوی پێویستیان تیابێت، پێویستە بڕی ئاوی هاتنە ناو لەش یەکسان بێت بەبڕی ئاوی وون بوو.

گیانەوەران ئاو لەسێ سەرچاوەوە وەردەگرن:

١- ئەو ئاوەی کە لە رێگای خواردنەوەی راستەوخۆوە وەری دەگرن.

٢- ئەو ئاوەی کە لە پێکهاتەی خۆراکەکەیان دا هەیە.

٣- ئەو ئاوەی کە لە ئەنجامی کارلیکە بایولوژییەکانی ناو شانەکانی لەش دا بەرهەم دێت، بۆ نموونە بۆ هەر (١) پاوەند لە (نیشاستە، چەوری، پرۆتین) بڕی (٠,٥٦، ١,٠٧٢، ٠,٤) پاوەند ئاو بەرهەم دێت لەهەریەکە لەو مادانە لەکاتی ئۆکساندنیان دا.

چەند کاریگەرێك هەن کاردەکەنە سەر بڕی ئاوی پێویست بۆ ئاژەڵ، بەشێوەیەکی گشتی (گوێرەکەو مەڕ) بڕی (٣-٤) پاوەند ئاو لەگەڵ مادەی خۆراکی ووشك دا بەکار دەهێنن، بەرازو ئەسپ و باڵندە بڕی (٢-٣) پاوەند ئاو بەکار دەهێنن لەگەڵ هەر (١) پاوەند لەماوەی ووشکی خۆراکیدا. هەروەها کاریگەرێکی دی هەیە کە کاردەکاتە سەربڕی ئاوی بەکارهێنراو لە لایەن گیانەوەرانەوە ئەویش ئەو ئاوەیە کە لەناو مادە خۆراکییەکان دا هەیە (واتە لەپێکهاتەی خودی مادە خۆراکییەکان دا).[١٠]

خشتەی ژمارە (٣) پێداویستی (مانگا) بۆ ئاو لە پلەی گەرمی جیاوازدا:

پلەی گەرمی	گالۆن ئاو / رۆژ / مانگا		
	جیرسی شیردەر	(هۆڵستاین) شیردەر	(هۆڵستاین) بێ شیر
٥٠	١١,٤	١٨,٧	١٠,٤
٥٠-٧٠	١٢,٨	٢١,٧	١١,٥
٧٥-٨٥	١٤,٧	٢١,٢	١٢.٣
٩٠-١٠٠	٢٠,١	١٩,٩	١٠,٧

خشتەی ژمارە (٤) پێداویستی مەر بۆ ئاو بە پێی لەوەڕ:

مەرجەکان	پاوەند ئاو / رۆژ
*لە لەوەرگای ووشك دا	٥-١٣
*لە خۆراکی سویرکراودا	١٧
*لەکاتی خۆراکەکە (کا+دانەویلە) بێت	٣,٦
*لە لەوەرگای باش دا	زۆرکەم

خشتەی ژمارە (٥) پێداویستی مریشکی گۆشت بۆ ئاو بە پێی تەمەن:

*مەرجەکان	گالۆن ئاو / ١٠٠ بالندە / رۆژ
*تەمەن (١-٣) هەفتەیی	٠,٤-٢
*تەمەن (٣-٦) هەفتەیی	١,٤-٣
*تەمەن (٦-١٠) هەفتەیی	٣-٤
*تەمەن (٩-١٣) هەفتەیی	٤-٥
*فروج	٣-٤
مریشکی هێلکەنەکەر	٥ (١١)

خشتەی ژمارە (٦) پێداویستی مریشکی هێلکەکەر بۆ ئاو لە پلەی گەرمی جیاوازدا:

پلەی گەرمی	ملیلیتر / بالندە/ رۆژ	
	(لیگهۆرن)ی سپی	(ژۆر ئایسلاند) سوور
٧٠	٢٨٦	٢٩٤
٨٠	٢٧٢	٣٢١
٩٠	٣٥٠	٤٠٨
١٠٠	٣٩٢	٣٧١
٧٠	٢٢٢	٢١٦
٧٠	٢٤٦	٢٨٦ (١٢)

٣-ئاو بۆ بەرهەم هێنانی ووزەی کارەبا:

ئاوی پێویست بۆ بەرهەم هێنانی کارەبا پابەندە بەبری ئەو ووزە کارەبایەی بەرهەم دەهێنرێت، هەتا ووزە زیاتر بەرهەم بهێنرێت ئاوی بەکار هێنراو زیاد دەکات ووزەی کارەباش بەپێی ئەم هاوکێشەیە دەدۆزرێتەوە:

$$H.P\ Generated = \frac{W.Q.H}{7.5}$$

قەبارەی ئاو بەیەکەی سێجا بۆهەر (١٠٠٠) کگم =W

بری ئاوی بەکارهێنراو بۆ بەرهەم هێنانی یەکەیەکی کارەبا =Q

هێزی دەرپەرینی ئاو = H (١٣)

٤-ئاو بۆ مەبەستی پیشەسازی و بازرگانی:

بری ئاوی خواستراو پابەند بەژمارەو جۆرو سروشتی ئەو پیشەسازییانەی کە لە شارەکاندا هەن.

بەشێوەیەکی گشتی؛ دروست کردنی کاغەز، شۆردن و ئوتوکردن، کارگەی سەهۆڵ، کارگەی بیسبسی، هتد ئەم جۆرە پیشەسازیانە ئاویان زۆر دەوێت.

خشتەی ژمارە (٧)

بری ئاوی پێویست بۆ پیشەسازی رستن و چنین لە هەندێ وڵاتدا. (١٤)

ژ	جۆری بەرهەم	کیش	بری ئاوی پێویست بەلتر	وڵات
١-	ئاوریشمی دەستکرد	١تەن	٢٠٠٠٠٠	سوید
٢-	قوماشی لۆکە	١تەن	١٠٠٠-٢٥٠٠٠	سوید
٣-	قوماشی لۆکە	١تەن	٧٤٠٠٠-٢٨١٠٠٠	ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا
٤-	رەنگ کردنی لۆکە	١تەن	٣٥٠٠٠-٧٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا
٥-	پاککردنەوەی لۆکە	١تەن	٢٦٦٠٠٠-٣٥٤٠٠٠	ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا
٦-	کەتان	١تەن	٧٤٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا
٧-	رستنی خوری	١تەن	١٥٠٠٠٠-٦٥٠٠٠٠	فنلەندە
٨-	شیکردنەوەی خوری	١تەن	٨٨٦٠٠٠-١٤٨٠٠٠	ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا

خشتەی ژمارە (٨)

بری ئاوی پێویست بۆ پیشەسازی دروست کردنی خۆراك لە هەندێك وولاتدا

ژ	جۆری خواردن	کیش	ئاوی پێویست بە لیتر	ناوی وولات
١-	نان	١ تەن	٢٢٠٠-٤٤٠٠	ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا
	نان	١تەن	٦٠٠	قوبرص
٢-	کەرە	١تەن	٢٠٠٠٠	نیوزیلاند
٣-	خستنە قوتوی ماسی	١تەن	٤٠٠٠	بەلجیکا
	خستنە قوتوی ماسی	١تەن	٥٨٠٠٠	کەنەدا
٤-	خستنە قوتوی میوەو سەوزە	١تەن	١٥٠٠٠-٣٠٠٠٠	بەلجیکا
	خستنە قوتوی میوەو سەوزە	١تەن	٥٠٠٠٠-١٠٠٠٠	کەنەدا
٥-	پەنیر	١تەن	٢٠٠٠	نیوزیلاند
٦-	قەیماغ	١تەن	٥٥٠٠٠-٩٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا
٧-	شیری ووشك	١تەن	٤٥٠٠	نیوزیلاند
	شیری ووشك	١تەن	٢٠٠٠٠	باشوری

ژ	جۆری بەرهەم	کیش	بری ئاو بەلیتر	وولات
				ئەفەریقا
-٨	ئاردی پەتاتە	١تەن	١٠٠٠٠-٢٠٠٠٠	فینلەندە
-٩	مریشک بەخێوکردن (دواجن)	١تەن	٦٠٠٠-٤٣٠٠٠	کەنەدا
-١٠	شەکر	١تەن	٧٤٠٠٠-٩٢٠٠٠	ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا
	شەکر	١تەن	١٠٠٠٠-١٤٠٠٠	ئەلمانیا
	شەکر	١تەن	١٥٠٠٠	چین
-١١	ویسکی	کیلو/لیتر	٨٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا
	بیرە	کیلو / لیتر	١٥٠٠٠	ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا
	بیرە	کیلو/ لیتر	١٠٠٠٠-٢٠٠٠٠	کەنەدا
-١٢	ئاردی گەنم	١تەن	٢٠٠٠	قوبرص
	ئاردی گەنم	١تەن	٢٠٠٠٠-٣٥٠٠٠	فنلەندە (١٥)

خشتەی ژمارە (٩)

بری ئاوی پیویست بۆ پیشەسازی نەوت و پالاوتنی نەوت

ژ	جۆری بەرهەم	کیش	بری ئاو بەلیتر	وولات
-١	کیرۆسین (نەوتی سپی)	کیلۆ/ لتر	٤٠٠٠٠	بەلجیکا
٢ -	گازۆیل	کیلۆ/ لتر	٣٧٧٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٣ -	بەنزینی فرۆکە	کیلۆ/ لتر	٢٥٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٤ -	پالاەتنی رۆنی مەکینە	١ تەن لە نەوتی خاو	١٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٥ -	دەرەوەی پالاوتن	١تەن لە نەوتی خاو	٣٠٥٠٠	چین

خشتەی ژمارە (١٠)

بری ئاوی پیویست بۆ پیشەسازی کاغەز

ژ	جۆری بەرهەم	کیش	بری ئاو بەلیتر	وولات
-١	بری ئاوی پیویست	١تەن هەویری کاغەز	٩٠٠٠٠	بەریتانیا
٢ -	بری ئاوی پیویست	١تەن هەویری کاغەز	١٥٠٠٠٠	فەرەنسا
٣ -	کاغەز سپی کردن	١تەن هەویری کاغەز	١٧٥٠٠٠-٥٠٠٠٠	سوید
-٤	کاغەزی تەواو	١تەن	٩٠٠٠٠٠-١٠٠٠٠٠٠	سوید
٥ -	هەویری گۆگرد	١تەن هەویری کاغەز	٣٠٣٠٠٠-٨٥٩٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٦ -	هەویری سۆدا	١تەن هەویری کاغەز	٣٧٤٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٧ -	کاغەز	١تەن هەویری کاغەز	١٧٣٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٨ -	پارچەی کاغەز	١تەن هەویری کاغەز	٣٨٠٠-٦٥٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا (١٦)

خشتەی ژمارە (١١)

بری ئاوی پیویست بۆ پیشەسازیە کیمیاویەکان

ژ	جۆری بەرهەم	کیش	بری ئاو بەلیتر	وولات
١ -	ئەلکهول (ئیسپرتۆ)	کیلو /لتر	٥٢٠٠٠-١٣٨٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٢ -	ئەمۆنیا	١تەن	١٤٩٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٣ -	سرکە	١تەن	١٠٨٠٠ -٠	ولاتە یەکگرتووەکانی

			٤٤٧٠٠٠	ئەمەریکا
٤-	ئامۆنیۆم سولفایت	١تەن	٨٩٦٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٥-	کاربیدی کالسیۆم	١تەن	١٣٦٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٦-	کاوستیک سۆدا	١تەن	٨١٠٠٠ – ٩٣٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٧-	دایۆکسیدی کاربۆن	١تەن	٩٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٨-	نەتراتی سلیلۆز	١تەن	١٢٥٠٠٠	کەنەدا
٩-	کیمیای خەلوزی دار	١تەن	٤٤٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١٠-	بارود	١تەن	٢٩٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١١-	ترشی هایدرۆکلۆریک	١تەن	٤٧٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١٢-	هایدرۆجین	١تەن	١٣٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١٣-	لاکتۆز (شەکر)	١تەن	٢٩٦٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١٤-	ئۆکسجین	١تەن	٨٧٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١٥-	سابون	CUM 100	٩٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١٦-	تۆزی سۆدا	١تەن	١١٠٠- ٢٢٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١٧-	سلفەر	١تەن	١١٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
١٨-	ترش سلفایت	١تەن	٣٠٠٠- ٢٢٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا (١٧)

خشتەی ژمارە (١٢)

بری ئاوی پێویست بۆپیشەسازی کانزاو کانزاکاری

ش	جۆری بەرهەم	کیش	بری ئاو بەلیتر	وولات
١-	ئەلەمنیۆم	١ تەن	١٣٣٠٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٢-	ئاسن	١ تەن	٢٩٢٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٣-	ئاسنی دروست کراو	١ تەن	١٩٢٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٤-	پلیتی ئاسن	١ تەن	٥٩٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٥-	رۆلەی ئاسنین	١ تەن	٣٥٤٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا
٦-	تیکرای هەمووپیشە سازییەکان	١ تەن	١٢٩٠٠٠- ٧٣٩٠٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا

خشتەی ژمارە (١٣)

بری ئاوی پێویست بۆ کانگاکاری (المنجم):

ژ	جۆری بەرهەم	کیش	بری ئاو بەلیتر	وولات
١-	زیر	١ تەن کانزای خاو	١٠٠٠	کۆماری باشوری ئەفریقا
٢-	بۆکسایت	١ تەن کانزای خاو	١٢٥٠٠٠	ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا
٣-	ئاسنی خاو	١ تەن	٤٥٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (١٨)

خشتەی ژمارە (١٤)

بری ئاوی پێویست بۆ پیشەسازی جۆراو جۆری دی

ژ	جۆری بەرهەم	کیش	بری ئاو بەلیتر	وولات
١-	خەلوز	١ تەن	٤٠٠٠	ئەلمانیا
٢-	شۆردنەوەی خەلوز	١ تەن	٦٧٠٠- ١٥٦٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا
٣-	تەقەمەنی	١تەن	٨٣٥٠٠	ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا

٤-	پـــــــەینی کیمیاوی	١تەن	٢٧٠٠٠٠	ولاتـــــــــــە یـــەكگرتووەكانی ئەمریكا
٥-	شوشە	١تەن	٦٨٠٠٠	ولاتـــــــــــە یـــەكگرتووەكانی ئەمریكا
٦-	لاســـــتیكی دەستكرد	١تەن	٨٨٦٠٠٠ - ٢٩٦٠٠٠	ولاتـــــــــــە یـــەكگرتووەكانی ئەمریكا
٧-	پیســــــتە خۆشكردن	١تەن	٧٢٠٠٠	ولاتـــــــــــە یـــەكگرتووەكانی ئەمریكا [١٩]

٥-ئاو بۆ مەبەستی بیناسازی

ئەمـــەش ئـــاوی پێویســـت بـــۆ بیناكـــاریو بـــەكارهێنانی نەخۆشـــخانەو خوێندنگـــاو كۆلێجـــەكانو بەشـــی نـــاوخۆیی خوێندكارانو مزگەوتو هتد... دەگرێتەوە.

خشتەی ژمـــارە (١٥) بـــڕی ئـــاوی پێویســـت لـــە هـــەندێك دەزگـــاو دامەزراوەكانی ولاتی هندستان دەخاتە روو:

ژ	جۆری دامەزراوەكان و دەزگاكان	بڕی ئاو بەلیتر بۆ (١) كەس
١-	خوێندنگەو كۆلێجەكان: أ-یەك ڕۆژ بۆ قوتابخانە ب-بەشی ناوخۆیی	 ٤٥ ١٣٥
٢-	نەخۆشخانەكان: (بڕی ئاو بۆ یەك تەختە): أ-نەخۆشخانەی كەمتر لە (١٠٠) تەختە. ب-نەخۆشخانەی زیاتر لە (١٠٠) تەختە	 ٣٤٠ ٤٥٠
٣-	بەشی پەرستیارانو خانەی پزیشكان	١٣٥
٤-	بەشی ناوخۆیی بۆ (١) تەختە	١٨٠
٥-	چێشتخانە (یەك نەفەر)	٧٠
٦-	نووسینگە (فەرمانگەكان)	٤٥
٧-	سینەماو شانۆ (یەك كورسی)	١٥
٨-	گەراج فرۆكەخانە	٤٥ ٧٠

[٢٠]

٦-ئاو بۆ بەكارهێنانی گشتی:

ئەمـەش ئـەو بـڕە ئـاوە دەگرێتـەوە كـە بـۆ ئاورشـێن كـردن بەكاردەهێنرێت، هەروەها بـۆ نافورەكـانی نـاو شـارو باخچـەكانی ناوشارو... هتد.

ئەم بەشە بەكارهێنانە ئاوێكی كەمی دەوێت. ئاوی بەكارهێنراو بـۆ ئـەم مەبەسـتە بـەڕێژەی (٥٪) دادەنرێـت لـە سـەرجەم ئـاوی خواستراو بۆ شار.[٢١]

٧-ئاو بۆ مەبەستی كەشتی رانیو گەشتو گوزار:

كەشتی رانی هـەرزانترین هۆكـاری گواسـتنەوەیە بـەبێ ئـەوەی ئاوەكـە بەكاربـهێنرێت. ئـەمرۆ لـە جیـهاندا گواسـتنەوەی بـاری سەنگینو بەكەلك لەرێگەی ئاوەوە لەوولاتێكەوە بۆ وولاتێكی دی ئەنجام دەدرێـت. هـەروەها ئـاو بـۆ مەبەسـتی گەشـتو گوزاریـش بەكاردەهێنرێت، چەندین كەس ڕۆژانی پشوو حەسانەوەیان لەسەر چاوگەی ئاوەكانو قەراخ ڕووبارو دەریاچەكاندا بەسەر دەبەن. بۆ مەبەستی گەشتو گوزارو كەشتی رانی ئاو بەكار دەبرێت، بەلاَم دەبێت قولایی ئاوەكە بۆ كەشتی بچووكو ناوەندی لە ٢,٨م كەمتر نەبێت و بۆ پاپۆری گەورە نابێت لە ٣,٧م كەم تربێت.[٢٢]

٨-ئاو بۆ ئاگر كوژاندنەوە:

ئاو بۆ مەبەستی ئاگر كوژاندنەوە دەتوانرێت بڕی (١) لیتر ئاو بۆ (١) كەس دابنرێت لە (١) ڕۆژدا.

٩-ئاو بۆ پركردنەوەی ئاوی وون بوو (لەكیس چوو):

لەدەســتدانی ئــاو بەهەرهۆیەكــەوە بێــت بــەڕێژەی (١٥٪)ی سەرجەمی ئاوی بەكار هێنراو دادەنرێت.

دەزگای شارەوانی كاردەكات بۆ ئەوەی پێویستی خەلكی بۆ ئاو دابین بكات، بۆ هەرمەبەستێك بێت. تێكرای بڕی بەكارهێنانی ئاو بۆیەك كەس لەرۆژێكدا دەگاتە (٢٧٠) لیتر.

خشـــتەی ژمـــارە (١٦) بـــڕی ئـــاو بـــۆ پێویســـتی ڕۆژانـــە بۆ یەك كەس دەخاتەروو:

جۆری بەكارهێنان	بڕی ئاو بەلیتر بۆ یەك كەس
١-كاروباری ناوماڵ	١٣٥ لیتر
٢-بەكارهێنانی پیشەسازی	٥٠ لیتر
٣-بەكارهێنانی بازرگانی	٥٠ لیتر
٤-بەكارهێنانی گشتی	١٠ لیتر
٥-لێچوونو لەدەستدان	٥٥لیتر
كۆی گشتی	٣٠٠ لیتر

[٢٣]

كێشەی ئاو لە ڕۆژهەلاتی ناوەراستو باكوری ئەفەریقا:

نزیكـــەی لـــە ٧٪ی دانیشـــتوانی گـــۆی زەوی لەهەرێمـــە ووشكەكانو نیمچە ووشكەكاندا نیشتەجێن، هـەرێمی ڕۆژهـەلاتی ناوەراستو باكوری ئەفریقا كەپێی دەلێن (MENA) واتە:

Middle East and North Africa

لە ٥٪ی دانیشتوانی جیهان پێك دەهێنن، كە تەنها ١٪ ی ئاوی پاكژی بەبڕی كەمتر لە ($١٠٠٠م^٣$) دەست دەكەوێت. لەكۆی (٢٠) وولات كە ئاوی پاكژی دەست بكەوێت بەبڕی كەمتر لە ($١٠٠٠م^٣$) كەس، پانزە وولاتیان لە (Mena)دایە.

سێ هەنگاوی سـەرەكی هـەن بۆ پركردنـەوەی بۆشـایی نێـوان توانـای ئـاودابین كردنـی Supplyو خواسـتنی ئـاودا Demand كـە ئەوانەش بریتین لە:

١-كەم كردنەوەی گەشەی دانیشتوان.

٢-زیـــادكردنی نمـــایش Supply (واتـــە زیـــادكردنی بـــڕی ئاوی دابین كراو)

٣-باش بەریوەبردنی بەکارهینانی ئاو پیداویستی ئاو بەپێی تویژینەوەیەك كە ئەنجام دراوە.

تیروانین بۆ بەکارهینانی ئاو (٦) بەش دەگریتەوە:

١-ئاوی پاك بۆ خواردنەوە، بۆ دروست كردنی خۆراك، بۆ شتنی قاپو قاچاخ.

٢-ئاو بۆ شتنی جلو بەرگو خۆشتنو شمەكی ناومالٌو ئاودانی باخچە.

٣-ئاو بۆ پیشەسازی.

٤-ئاو بۆ كشتوكالٌ: ئەمەش پیداویستی ئاو بۆ ئاژەلٌو رووەك دەگریتەوە.

٥-ئاوی بەفیرۆ چوو: ئەمەش ئەو ئاوانە دەگریتەوە كە وونو دەبیت بەهۆی لیچوونو هەروەها وون بوون لە جۆگاكاندا لەكاتی دابەش كردنی ئاودا.

٦-ئاو بۆ ژینگە: ئەمەش ئەو ئاوانە دەگریتەوە كە لە رووبارەكانو دەریاچەكانو ناوچینەكانی زەوی (aquifers)دا دەمیننەوە. ئەم ئاوانەش بۆ جۆرەها مەبەست بەكار دەهینرین وەكو: گواستەوە، دروست كردنی ووزەی كارەبا، بۆ بەرهەم هینانی ماسی. هەروەها بەكاردیت بۆ رووونكردنەوەی گیراوەكانی ناو زەوی، هەروەها بۆ پاراستنی ژینگەو ئاوەدانیو تەندروستی.

لەم رووەوە ئەنجامدانی تویژینەوە زۆر پیویستە لەسەر پیداویستی لەسەر ئاوو سیاسەتی ئاو.

تویژینەوەش زیاتر ئەم بابەتانەی لای خوارەوە بگریتەوە:

١-دانانی نرخی ئاو كە ئەمەش رۆلیكی گرنگی هەیە لەسەر پركردنەوەی بۆشایی نیوان ئاوی ئامادەكراو بۆ بەكارهینانو ئاوی خواستراودا.

٢-دامەزراندنی پەیمانگایەكی مەلبەندی بۆ ئاو لە رۆژهەلاتی ناوەراست دا.

بەریژەی ٢,٨٪ دانیشتوانی رۆژهەلاتی ناوەراستو باكوری ئەفریقا بەرزترین پلەی زیادبوونی دانیشتوانی تیدایە. شان بەشانی ئەمەش زۆر بوونی پیداویستی بۆ ئاو زیاد دەبیت لەبری (٧٢٥م^3) و بۆ بری (١٠٠٠م^3) لە سالی ٢٠٢٥دا.

لەگەلٌ ئەوەی كە پیداویستی بۆ ئاوی خواردنەوە زیاد دەبیت كەچی دەبینی ٨٠٪ی ئاوی پاكو بۆ كشتوكالٌ كردن بەكار دەهینریت، ئەمەش دەگەریتەوە بۆ ئەوەی كە نرخی ئاوی پاك زۆر هەرزانە.

بۆ چارەسەری ئەم كیشانە چەند بۆچوونیكی بەسوود هەیە لەوانەش:

١-پاراستنی ئاوی پاكو بەكارهینانی تەنها بۆ خواردنەوە.

٢-كۆكردنەوەی ئاوی سەر زەوییو پاراستنی سەرچاوە ئاوییەكانو پاراستنیو ئاوی ژیر زەوی.[٢٤]

لەرووی پاراستنی ژینگەشەوە بەم خالانەی لای خوارەوە دیاری دەكریت:

١-دەبیت هاوكارییو هەماهەنگی هەبیت لەنیوان لایەنی پیشەسازییو تەندروستیو كشتوكال دا، بۆ پاراستنی ژینگە. چونكە نابیت لەو شوینانەی كە نزیكە لە سەرچاوەی ئاوی خواردنەوە پیشەسازی هەبیت.

٢-دەبیت حكومەت پرۆژەی وا ئەنجام بدات كە لەسوودی گشتیدا بیت.

٣-دەبیت زنیارییو هۆشیاركردنەوە زیاد بكریت دەربارەی بەفیرۆنەدانی ئاوو دەست پیوەگرتنی. لیرەدا بەتایبەت دەزگا ئیسلامییەكان دەبیت رۆلی زۆر باشیان هەبیت.

٤-بۆ دلنیابوون لە پاراستنی تەندروستی گشتییو ژینگە دەبیت حكومەت لیژنەی پاراستنی جۆری ئاو، لیژنەی پاراستنی تەندروستی، لیژنەی پاراستنی خاكو ئاوی ژیر زەوی دروست بكات.[٢٥]

كیشەی ئاو لەوولاتی قوبروس Cyprus

لە وولاتی (قوبروس)دا هەر (١٠)سالٌ جاریك ووشكە سالی دەبیت ئەمەش زیاتر لەسالی (١٩٩١)ەوە دەستی پێ كرد، وا زانراوە كە لە (٣٠) سالی رابردوودا بری باران بارین لە (٥٠٠ملم)ەوە لە سالی (١٩١٦-١٩٧٠)وە دابەزیوە بۆ (١٠٠ملم) لە سالی (١٩٧٠-٢٠٠٠)، ئەمەش كیشەیەكی گەورەی ئاویی لەم وولاتەدا دروست كردووە. لەم روەوە ئەم وولاتە سیاسەتیكی ئاوی گونجاویان بۆ خۆیان داناوە كە لیرەدا هەندیك لە ئامانجەسەرەكییەكان دەخەینە روو:

١-بەلایەنی كەمەوە پلان بۆ (٥) سالٌ دابنریت بۆ باش بەریوەبردنو پاراستنی سامانی ئاو.

٢-راگرتنی هاوسەنگی لەنیوان بری ئاوی ئامادەكراو بۆ بەكارهینان supplyلەگەلٌ بری خواستن (Demand)دا و دەبیت كرێی ئاویش بگۆریت بەپێی كاتو شوین.

٣-پیداویستی ئاو دەبیت بزانریت بۆ جۆرەكانی كشتوكال. بۆ نمونە ئەگەر باران وەرزیی بوو، دەبیت كشتوكالی زستانە بكریت هەروەها ئەو كشتوكالانە زیاتر بكرین كە داهاتی ئابووری باشیان هەیە.

٤-كەم كردنەوەی ئاوی لەدەست چوو لە شارەكان دا ئەویش بەكەم كردنەوەی بری بەكارهینانی رۆژانە لە (١٨٠) لترەوە بۆ (١٣٥) لتر لەرۆژیكدا.

٥-پاراستنی ئاو لەپیس بوون (Pollution)

٦-هەلكەندنی بیر بۆ مەبەستی ئاودانی كشتوكالٌو باخچەكان.

٧-كەم كردنەوەی بەفیرۆ چوونی ئاو لەدەریاچەكانەوە.

٨-كەم بەكارهینانی ئاو لە قوتابخانەو فەرمانگەكاندا.

٩-دووبارە بەكارهینانی ئاو بۆ پیداویستی دی.

١٠-زیادكردنی پارەی ئاوی بەكارهینراو.[٢٦]

رینماییەكان بۆ سامانی ئاو لە كوردستانی باشوور:

سامانی ئاو لە كوردستانی عیراق (كوردستانی باشوور)دا دیاری كراوە كە بریتییە لەو كانیو كاریزو رووبارانەی كە سەرچاوە سەرەكییەكانیان بری ئەو بارانو بەفرەیە كە سالانە دەباریت بەبری جیاواز. تارادەیەك كوردستان دەولەمەندە لەسامانی ئاودا. ئەم چەند سالەی دوایی نەبیت وولاتەكەمان ووشكە سالی بەخۆیەوە نەبینیبوو، لەبەر ئەوە پاراستنی سامانی ئاویمان پشت گوێ خرابوو. و لە ئەنجامی هاتنی چەندین

بـارودۆخی سیاسـی بەسـەر کوردسـتان دا سـامانی ئـاویش پەرەی پێ نەدرابوو.

ئیمـە وەکـو هـەموو گـەل و وولاتیکـی دی زۆر پیویسـتمان بەپاراستنی ئەم سامانە گرنگە هەیە لـەکاتیکدا کـە وولاتەکـەمان وولاتیکی کشتوکالی‌یەو پیویستمان بەبوژاندنەوەی ئابووری هەیە.

پاراسـتنی ئـەم سـامانەش لـەریگای ئـەم خالانـەی لای خوارەوە دەبیت:

١-پاراستنی چەندی و جۆریتی ئاو.

٢-راگرتنـی هاوسـەنگی لـەنیوان بـری ئـاوی ئامـادەکراو بـۆ بـەکارهینان لەگـەڵ بـری ئـاوی خـوازراو (supply and Demand). مرۆڤـی کـورد لەهـەموو کەسـیک و مرۆڤیکـی دی زیـاتر ئـاو بـەکار دەهینیت بۆ پیویستی‌یەکانی رۆژانەی زۆر بەسەربەستی و گوێ پێ نەدان، ئەمەش لەبەر هەرزانی و ئاسان دەست کەوتنی ئاو.

٣-دانانی پیوەریك بۆ ئەوەی بری ئاوی بەکارهینراو لەلایەن تاك و کۆمەلەوە دیاری بکریت، تاکو لەریگەی ئەو پیوەرەوە بریك پارە وەکو (باج) دابنریت، چونکە هەرزانترین شمەك لەلای مرۆڤی کورد ئاوە.

٤-پاراستنی سامانی ئاو لەوون بوون و بەفیرۆ چوون کە ئەویش بەهۆی بەهەلم بوون و لیچوون لە تۆرە ئاوی‌یەکانەوەیە، چارەسەری ئەمەش کۆنکریت کردنی جۆگا خولینەکانە بۆ زوو گەیاندنی ئاو بەکیلگە کشتوکالی‌یەکان، هەروەها بەکارهینانی بۆری پلاستیکی‌یە بۆ گواستنەوەی ئاوو چاك کردنی شکاوی و لیچوونەکانە.

٥-هان دان بۆ کردنی ئەو جۆرە بەروبوومە کشتوکالیانەی کە بری کەم ئاویان پیویستە و داهاتی ئابووری باشیان هەیە، جگە لەوەش پەیرەوکردن و بەکارهینانی باشترین تەکنیك بۆ ئاودیری وەك ریگای ئاودان بە دلۆپ یان بەپرژاندن. (Drip and sprinkler)

٦-دانانی پرۆگرامیك بۆ بەکارهینانی ئاو بۆ پیشەسازی.

٧-بلاوکردنەوەی رینمایی لەریگای رۆژنامەو دەزگاکانی راگەیاندنەوە بۆ هۆشیارکردنەوەی هاولاتیان بۆ دەست گرتن بەم سامانە نەتەوایەتی‌یەو باش بەکارهینانی بەبری ئەوەندەی کە پیویستە تاکو ئاو بەفیرۆ نەچیت.

٨-لەبەر ئەوەی کە سروشتی کودستان شاخ و دۆلیکی زۆری تیدایە، چەندین حەوزی رووبارمان هەیە (Water shed) کە دەتوانین بەکاریان بهینین بۆ دروست کردنی بەربەستی کۆنکریتی یان خۆلین بۆ کۆکردنەوەی ئاوی باران و رووبارە هەمیشە ئاوی‌یەکان، کە سوودی لی وەردەگیریت لە وەرزی بێ ئاوی‌دا بۆ کشتوکال و ئاودیری و گەشت و گوزارو دروست کردنی ووزەی کارەبا، و بەهۆی بوونی ئەم (Watershed) انە کەمترین بری پارەی پیویستە بۆ دروست کردنی بەنداو.

پەراویز:

-1صیانە التربە والمیاه (ناهدە جمال الطالبانی، خالد طیب محمد)

2-Brooks, David B. (1999) Water Demand mangement Research Network IDRC- Cairo , Egypt. Pp. (1).

3-Limom, Alodelaziz (2001). Water Demand Management and Conservati on. WHO/ UNEP, st Regional Conferenceon Water Demand Management Amman Jordan (2001) pp. (10).

4-Lacovides, Lacovos (2001) Water Demand Management Conseration and water Pollution in Cyprus Joint WHO/ UNEP st Regional Conference on Amman.

5-Gupta, Bh.L. (1979) , Water Resources Engineering and Hydrdogy. Pp (366).

(367)-6هەمان سەرچاوە لاپەرە

7-The United States Dtates Dept of Agrice lture (1955), Water (the year book of Agriculture (page (19.20.21).

8- هەمان سەرچاوە خالی ٦

9-سەرچاوە: هەمان سەرچاوە خالی ٦

10-سەرچاوە: هەمان سەرچاوە خالی ٦

11-سەرچاوە: هەمان سەرچاوە خالی ٦

12-13سەرچاوە: هەمان سەرچاوە خالی (٦)

14-سەرچاوە: هەمان سەرچاوە خالی(٣٣٧,٣٣٨) ٦

15- سەرچاوە: هەمان سەرچاوە لاپەرە (٣٦٨)

-16هەمان سەرچاوە لاپەرە (٣٧٠)، هەروەها بروانە **سەرچاوە:**

James , L Douglas (1971). Economics of Water Resources planning pp (326)

-17سەرچاوە هەمان سەرچاوەی پیشو:

Economics of Water Resources planning pp (313)

Water Resources Engineering and Hydrdogy. Pp (371).

18-Gupta, BH,L (1979) Water Resources Engineering and Hydrdogy. Pp (387).

سەرچاوە بیانی‌یەکان:

1-Gupata, Bhagirath, La 1. (1979). Water Resources Engineering and Hydrology.

2-Brooks. David B. setting the scene presentation to Donors Meeting. Water Demand Management Research Newwork , IDRC. Cairo, Egypt. (1999) (Report).

3-Faruqi, Naser. Waste water Treatment and Reuse for food and Water security. International Development Research Center. Ottawa-Canada, (2000) (Report).

4-Iacovos, Iacovides. Wter Demand Management, Conservation and water Pollution Control in Cyprus. Joint WHO/ UNEP 1st Regional Confernce, Amman-Jordan (2000). (Report).

5-James, L. Douglas (1971). Economics of Water Resources Planning.

6-Limam, Abdelaziz, Water Demand Management and Conservation. (WHO/ UNEP)

1st Regional conference on water Demand Management Conservation and Pollution control. Amman-Jordan (2001) (Report).

7-The United states Dept. of Agriculre (1955).

Water . (the year book of Agriculture).

سەرچاوە عەرەبییەکان:

١-الطالبـانی، نـاهدة جمـال. (١٩٩٧) الهـایدرولوجی. جامعــة السلیمانیة/ کلیة الزراعة / قسم علوم التربیة.

٢-الطالبانی، ناهدة جمال و محمد، خالد طیب. (١٩٩٨) صیانة االتربة والمیاه. جامعة السلیمانیة/ کلیة الزراعة/ قسم علوم التربة.

٣-اسمـاعیل، لیــث خلیــل. (١٩٨٤) صیانــة التربــة، جامعـــة الموصل کلیة الزراعة والغابات/ قسم علوم التربة (ترجمة)

تەمەنت چەندە؟

نووسینی: **کاپرن براون**

لە ئینگلیزیەوە: **س. ع**

پیربوون بەڕێزو حورمەتەوە لەبیری خۆت ببەرەوە. چەندەها سەدەیە، ئەو مرۆڤانەی سەرسپی دەکەن، جۆرەها شتیان تاقیکردۆتەوە بۆ ئەوەی زیاتر بژین: نویژو پاڕانەوە، ماست، کانی و سەرچاوە گەرمە ڕۆحییەکان، تەنانەت لێدانی دەرزیی پوختەی گونی بزنی نێرەش. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ماوەی تەمەنی مرۆڤ درێژتر نەبووەوە، لە باشترین حاڵەتدا، وەکو ئامارەکان دەریدەخەن، هەتا تەمەنی ١٢٠ ساڵە دەگەیت، کە لە ڕاستیدا ژمارەیەکی کەمی خەڵکە بەهادارەکە دەیگاتێ، بەڵام جارێ هێشتا ئەو مۆمانەی بۆ سەرکێکی تەمەن داتناوە فرێمەدە. ئێستا، هەندێك زانا دەڵێن:"کە خەریکە بەسەر باوکە زەماندا زاڵببین". زیندەوەر زانان توانیویانە لە تاقیگەکەکانیاندا هەندێك کرمو مێشی میوە مشك بەخێو بکەن، کە دوو ئەوەندە زیاتر لە تەمەنی ئاساییان بژین، بەهۆی گۆڕینی تەنها مشتێك لە جینەکانیانەوە.

هەندێك لێکۆڵەریش گەیشتوونەتە ناخی ئەو شێوانە زۆرەی، کە لە گەردیلەکاندا ڕوودەدات و یەکێکە لە دیاردەکانی پیربوون، هەر لەتێکچوونی (DNA)ەوە بگرە، هەتا دەگاتە خراپکردنی (misbehaving) شانەکان. زانایانی فسیۆلۆژی وردە وردە بۆیان دەردەکەوێت بۆچی هەندێك کەس دەتوانن ئاهەنگی سەدساڵەی لەدایکبوونیان بگێڕن. لەم دواییانەدا (ژان کالما)ی فەرەنسی لە تەمەنی ١٢٢ ساڵیدا مردو لێکۆڵەرەکانی بەسەرسامییەوە بەجێهێشت لەبارەی لوانی تەمەنێکی درێژتر.

(کەیلیپ فنچ)، بەڕێوەبەری لێکۆڵینەوەکانی پیربوونی دەمارەکان (neurogernotoloy)، لە زانکۆی سەزەرن کالیفۆرنیا دەپرسێت: ((کێ دەڵێت ناتوانین دە ساڵ، یان بیست ساڵ زیاتر بژین؟)) کاتی خۆیەتی بپرسین ئەمریکاییەکان لە چ تەمەنێکدا پیردەبن؟ سەدەیەك لەمەوپێش تەنها ٤٪ دانیشتوانی ئەمریکا لە سەرووی تەمەنی ٦٥ ساڵیدا بوون، ئێستا

١٣٪ ئەمەش کۆمەڵێکی سەرکەوتووە بەپێی نوسینگەی ئاماری وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، ژمارەی تەمەن ساڵەکان لە دە ساڵی ڕابردوودا دوو ئەوندەی لێهاتووەو لە ساڵی ٢٠٥٠دا، ژمارەیان یانزەئەوەندە زیاتر دەکات. هەتا ئێستا هۆی ئەم تەمەندرێژییە دەگێڕنەوە بۆ هۆی چاکبوونی تەندروستی گشتی و دەرمانی نوێ، بەڵام چارەسەرکردنی پیربوون مۆمی زیاتر دەخاتە سەر کێکەکە، وەکو (ستیڤن ئۆستیدی) زیندەوەرزان (zoologist)، لە زانکۆی ئایداهۆ دەڵێت. ئۆستید پێشبینی ئەوە دەکات، کە "یەکەم کەسی تەمەن ١٥٠ ساڵە لەوانەیە ئێستا لە ژیاندا بێت". تۆ بڵێیت ئەو کەسە تۆ نەبیت؟

بۆچی پیر دەبین؟

شارستانیەتە کۆنەکان ئۆباڵی پیربوونیان دەخستە ئەستۆی خواکان. ئێستا زۆر لە زاناکان لۆمەی پێشکەوتن دەکەن، کە دەستی هەڵبژاردنی سروشتی دەگرێت لە بژارکردنی ئەو جینانەی ڕێ لە زاووزێکردن دەگرن. ئەو تایبەتمەندییە جینییانەی، کە لە سەرەتای ژیانداو، لە پیش ئاوسبووندا، دەبنە هۆی نەخۆشی، زۆر دەگمەنن. ئاساییە، کە کاتیك گەنجین، بەهیزو تەندرسوتین. لەو کاتەدا، وەکو (چەی ئۆلشانسکی) خەلکزان (demographer) لە زانکۆی شیکاگۆ دەلیت: ((وەکو سەیارەی کرێ واین، سوودی لێ وەردەگرین و پیش ئەوەی شتەکان بەخیرایی بەرەو تیکچوون بروات، جینەکانمان دەبەخشین بەنەوەی داهاتوو.))

هەردەم پیرتر بوون

پاش ئەوەی کاتی هەڵگرتنی منداڵ تیدەپەریت، ئەرکەکانمان کۆتایی دیت. گەشەکردن (evolution) ئیتر پیویستی پیمان نامینیت. لەبارەی ئەوەوەی، کە پاشان چی روودەدات، دوو بیردۆزە زاڵن. بەپیی یەکەمیان: کە لە پەنجاکاندا لەلایەن (پیتر میداوەر)ەوە پسپۆری پاراستن (immunologist) لە زانکۆی لەندەن پەرپیدرا، گۆرانکاری زیانبەخش لە جینەکانی مرۆڤ لەناوەراستی تەمەندا دەستپیدەکات، لەبەر ئەوەی یاسای هەڵبژاردنی سروشتی وازی لیهیناوین، لەشمان دەبیتە نیچیری نەخۆشی و داروخان.

بەمەبەستی ئەوەی کەرستیکی تۆزیك جیاواز بۆ ژیان دابنیت، (تۆمەس کیرکوود) زانا لە زانکۆی مانچستەر لە ساڵی ١٩٧٤دا، گریمانەی لەشی بەکارهاتووی (disposable soma) خستە روو. بەپیی ئەم گریمانەیە، چەند زیاتر لە کاتی سکپریدا وزە ببەخشیت، ئەوەندە وزەت کەمتر دەبیت بۆ ئەرکەکانی دیکەی زیندەپاڵ (میتابولیزم)، وەکو خۆپاراستن لەو گۆرانکارییانەی، کە دەبنە هۆی پیربوون.

ئەگەر بەخیرایی بژیت و لەگەنجیدا منداڵی زۆرت ببیت، لە تەمەنیکی گەنجتردا دەمریت. هەڵبژاردنی سروشتی بەخۆشحاڵییەوە ئەم ئاڵوگۆرە دەکات، وەکو ئالان پارترید لەزانکۆی لەندەن دەلیت، لەم ساڵانەی دواییەدا زانایان ئەم بیردۆزەیان دەوڵەمەندتر کرد بەوەی، کە پیشنیازی ئەوەیان کرد لە هەندیك جین لە سەرەتای ژیاندا سوودبەخشانە beneficially رەفتار دەکەن، بەڵام لەدواییدا کاری نیگەتیڤانە ئەنجامدەدەن.

لەیەکەم روانیندا، هەردوو وینەی گەشەکردن دەربارەی پیربوون وا دینە بەرچاو، کە بەرگرییان لیناکریت. ئەگەر بەراستی ساڵە زیرینەکانی تەمەن لەلایەن بازدانەوە mutations، یان لە ریی هەرزانفرۆشتنی زیرەکانەوە بریاری لەسەربدریت، زانایان چۆن دەتوانن لەپیربوون بگەن، یان بتوانن بەرگری بکەن؟

لەوانەیە (٣٦) جین زاڵبن بەسەر پرۆسەی پیربووندا، هەرچەند (٢٠٠) جینی دیکە وردەکاری پرۆسەکە تەواو دەکەن، وەکو مایکڵ رۆسی زیندەوەرزانی گەشەکردن لەزانکۆی کالیفۆرنیا دەلیت: "بەڵام ئەمە بەواتای ئەوە نیە، کە پرۆسەیەکی ئیجگار ئاڵۆزە.))

لەراستیدا رۆس توانی نەوەیەکی تەمەن دریژی میشی میوە دابمەزرینیت. لەتاقیکردنەوەیەکی بەناوبانگی ساڵی ١٩٩١دا، کۆمەڵیك هیلکەی میشی میوەی تەمەن مامناوەندی هەڵهینا، پاشان هیلکەی نەوەی ئەو میشانەی کۆکردەوە، بەڵام تەنها هی ئەوانەی، کە لە دوا کاتی تەمەنیاندا کردبوویان. لەسەر دووبارەکردنەوەی ئەم پرۆسەیە بەردەوام بوو، بەڵام بەتەنها هیلکەی میشە پیرەکانی هەڵدەگرت. لەم کارەیدا، رۆس رۆڵی هیزی گەشەکردنی evolution force دەگیرا، چونکە هیلکەی ئەو میشانەی هەڵدەگرت، کە لە تەمەنیکی درەنگدا هیلکەیان دەکردو تەمەن دریژتر بوون. ئەگەر جۆرەکان species بەبەردەوامی زاووزێ دوابخەن، هەتا تەمەنیکی درەنگ بۆ چەند نەوەیەك، ئەوسا پرۆسەی گەشەکردن تەنها ئەو تایبەتمەندییانە traits هەڵدەبژیریت کەماوەی تەمەنی دریژتر دەکات و زاووزیکردن دەرفەتی باشتری بۆ دەرەخسیت بۆ سەرکەوتن. پاش دە نەوە، میشەکانی رۆس دوو ئەوەندەی باپیرەکانیان ژیان. رۆس گەیشتە ئەو ئەنجامەی، کە "دەشیت گەشەکردن شیوازەکانی مردن بگۆریت." بەڵام ئۆلانسکی خەڵکزان demographer دەلیت: ئیمە ناتوانین چاوەروانی هەمان دیاردەبین کە لەمرۆڤدا رووبدات، چونکە ژمارەیەکی ئیجگار زۆری ئەو دایکانەی دەویت کە منداڵبوونیان دواخستبیت پاشان دەها ژنی دەویت، کە وایانکردبیت، بۆ ئەوەی گەشەکردن هاوپەیوەندبیت لەگەڵ نیازی تەمەنی دریژو دروست، ئەگەر بەراستی ئەنجامی وەها بیتەدی.

جینی گۆراو پیربوون دەگۆریت

هەندیك زانای پسپۆری گەردەکان (moleculas) دەلین، ئەم بیردۆزانە هەر هەموویان هەڵەن. ئیمە لەژیانی رۆژانەماندا جینۆمەکانمان (genome)* بەرهیرشی زۆر زیان و بەدکاری جینەکان دەکەون، یەکیك لەوانە زاوزیکردنە. ئەمەش ئەوە دەگەیەنیت، کە راگرتنی پیربوون لە گۆرینی جینەکانماندایە.

لەم چەند ساڵەی دواییەدا، لەزۆر لیکۆڵینەوەدا، مەودای ژیان ئاژەڵ گۆڕا بەهۆی (نوقورچ لیدانی) هەندیك جینەوە. (سنتیا کینەن) لەزانکۆی کالیفۆرنیا دەڵیت: "زانایانی گەشەکردن هەرگیز بیریان لەوە ناکردەوە کە رۆژیك دیت بتوانن تاکە جینیك بگۆڕن‌و مەوادی ژیانی زیندەوەریك دوو ئەوەندە لێ بکەن. بەتایبەتی ئەگەر بێ کەمکردنەوەی پرپیتی fertility بیت. ئەمەش ریك ئەوشتەیە، کە توانیمان بیکەین."

لە تاقیگەکەی کینۆندا، ئەو جینەی تەمەندریژی، کە لەبەر دەستدایە پیی دەوتریت (daf2). ئەو کرمەی، کە جینەکەی گۆڕاوە بە (daf2)، دوو مانگ دەژی، کە دوو ئەوەندەی تیکرای تەمەنیەتی. لەگەڵ ئەوەشدا، کاتیك لیکۆڵەرەکان بە هەرەمەکی (daf-12)و (daf-16)و (daf-23)بییان لەگەڵدا بەکارهینا، کە پەیوەندییان بە (daf-2)ەوە هەیە، توانیان جۆرە کرمیك بەخیوبکەن، کە چوار ئەوەندەی تیکرای تەمەنی ئاساییان بژین. (کینۆن) لای وایە، کە جینەکانی جۆری (daf) ئاراستەی ئەو هۆرمۆنانە دەکەن، کەریژەی تەمەنی کرمەکان کەمدەکەنەوە یان زیاد دەکەن لەکاردانەوەدا لەبەردەم بەرەنگاربوونەوەیان لەگەڵ ژینگەدا، وەکو پەیداکردنی خۆراك‌و کەش‌و هەوا. کرمەکان بەتەنها نین لەسەر میزەکانی تاقیگەدا. هەوین‌و میشی میوەو مشك، هەموو تەمەنیان لەریژەی ئاسایی دریژتر کرایەوە، بەیارمەتی دەستکارییەکی کەمی جینەکان.

لیکۆڵەرەکان هیشتا بۆیان ساغ نەبۆتەوە ئایا پیربوون لە ئەنجامی کۆبوونەی هیرشە بچوکەکانەوە دیت، یان بەهۆی زنجیرەیەك هیرشی رووداوی پرۆگرامکراوەوە، کە هەر لە رۆژی لەدایکبوونەوە بریار دراوە. ئەوان نازانن چۆن ئەم هەموو جینانە کاردەکەن‌و ئەگەر رۆژیکیش لە میکانیزمی جینەکان تیگەیشتن، ئەوا ئەوە ناگەیەنیت، کە "چارەسەریك" بۆ پیربوون دەدۆزنەوە. بۆ نمونە ئیمە دەزانین چۆن شیرپەنجە کار دەکات، بەڵام ناتوانین رێ لەبڵاوبوونەوەی لەناو خەڵکدا بگرین.

ئیستا دەبیت بەو تۆزە شتەی، کە لەم مەتەڵەدا بۆمان دەرکەوتووە (ڤایلیبین). بۆ نمونە، هەر هیچ نەبیت ئەوە دەزانین، کە چوار لەم جینانەی کار لەسەر تەمەندریژی دەکەن جۆرە ئەنزیمیکی بەرگری ئۆکسیدبوون antioxidant دەریژن. ئەم مادە کیمیاوییە گەردیلە زیانبەخشەکانی ئۆکسجین، کە پییاندەگوتریت بنەرەتییە ئازادەکان free radicalsو هەرکاتیك، کە شانەکان خۆراك‌و ئۆکسجینیان گۆڕی بەوزە دەردەکەون، بیتوانا (بیچەك) دەکات. ئەم بنەرەتییە ئازادانە، وەکو چۆن سەماکەریك لەشەریکیك دەگەریت بۆ ئەوەی لەگەڵیدا سەما بکات، ئەوانیش دەچنە ناو یان نیوان شانەکانەوەو دەیانبەستنەوە بەنزیکترین گەریلەوەو چالاکی ئاسایی لەکار دەخات.

زانایان لایان وایە، کە ئەم زیانەی بنەرەتییە ئازادەکان بەرە بەرە زیاد دەکات‌و دەبیتە هۆی داروخانی ئەندامەکانی لەش‌و تەنراوی ماسولکەیی لەگەڵ تەمەندا. ئەم ئۆکسیدبوونەی لەش زۆرجار لەگەڵ ئۆکسیدبوونی کانزاکان– ژەنگگرتن–دا بەراورد دەکریت.

(تۆمەس جۆنسن)، زانا لە زانکۆی کۆلۆرادۆ دەڵیت: ((ئەو زیندەوەرانەی تاقیگا، کە جینی تایبەتی تەمەندریژییان هەیە، خۆیان لە زیانەکانی بنەرەتییە ئازادەکان‌و زەبرەکانی دیکە، وەکو شەبەنگی ژیر بەنەوشەیی، دەپاریزن ئەو فیلە گەردیلەییە دەبیتە هۆی ژیانیکی دریژتر.)) هەروەها جۆنسن دەڵیت: "ئەگەر لیکۆڵەرەکان بتوانن بنەرەتییە ئازادەکان کەم بکەنەوە، یان ئەگەر بەرگرییەکانی دژە ئۆکسیدبوون لەم ئاژەڵانەدا بەهیز بکەن، لەوانەیە دەرمانی ئەوتۆ بدۆزنەوە، کە هەمان شت بۆ مرۆڤ ئەنجام بدات"، هەروەها دەڵیت: ((دڵنیام لەوەی، کە دەتوانین دەرمانی ئەوتۆ بدۆزینەوە، کە بەرگریکردن لەبەرامبەر زەبرەکانی ژینگەدا بەهیز بکەین‌و تەمەن دریژتر بکەین.))، بەڵام هەموو کەسیك وەکو ئەو دڵنیا نییە. لەوانەیە ئەوجینانەی، کە بەشدارن لە دریژکردنی تەمەنی ئاژەڵی هەندیك تاقیگەدا بەهیچ جۆریك نەتوانن راڤەی پیربوون لە مرۆڤدا بکەن، وەکو (لینارد هەیفلیك) لە زانکۆی کالیفۆرنیا دەڵیت، چونکە "مرۆڤ میشی گەورە نییە. ئەنجامگرتن لەمیش‌و مشکەوە بۆ مرۆڤ کاریکی زۆر بیمانایە. ژمارەیەکی ئیجگار زۆر لەو جینانەی، کە پەیوەندییان بەپیربوونی مرۆڤەوە هەیە لەو زیندەوەرانەدا تەنانەت بوونیشیان نییە."

لیکۆڵەرەوەکان لەو باوەرەدا نین، کە زیانی ئۆکسیدبوون تەنها هۆی شیاوی پیربوون بیت. بەپیی تازەترین تۆمار ژمارەی ئەو بیردۆزانەی کە هەتا ئیستا لەبارەی پیربوونەوە لە ئارادان دەگاتە (٣٠٠) بیردۆز، هەروەها بەلایەنی کەمەوە چەند پرۆسەیەکی سەرەکیش لەم بارەیەوە ئیستا لە ئارادان.

بۆ نموونە، بیجگە لە بنەرەتییە ئازادەکان، گەردیلەی بی ئامانجی گلۆکۆز (شەکر) بەپرۆتینەوە دەنوسن و وایان لیدەکەن، کە بەشیوەیەکی ناسروشتی پیکەوە بنووسن و ئەرکەکانیان بگۆڕن و ببنە هۆی رەقبوونی خوینبەرەکان و پیستی زبرو ئاوەسپی و دەردەکانی دیکەی تەمەنی پیری. لەوەش زیاتر هەندیك شانە بەشیوەیەکی سەربەخۆ دەستدەدەنە خراپکاری. پاش چەندین ساڵ، هەندیك شانەی لەش لەدابەشبوون دەوەستن، بەڵام هەندیکیان هەروا بەئاسانی نامرن، بەلکو فرمانەکانیان دەگۆڕن، بیگومان بەرەو خراپتر. زیندەوەرزان (جودیس کامپیسی) بۆی دەرکەوتووە، کە ئەو شانانەی جۆرە پیستیکی لووسی گەنجانە دەدەن بە مرۆڤ لە دابەشبوون دەوەستن و پاشان لە پیریدا دەشیوین و دەبنە هۆی تیکدانی سیفەتی کشان. (کامپیسی) دەلیت: "هەرکاتیك، کە دەستمان بەتیگەیشتنی شیوەی کارکردنی ئەم شتەکرد، ئەوسا دەتوانین بەهیوای ئەوەبین، کە ئەم فرمانە گۆڕاوانە رابگرین" ئەم کارە شانبەشانی ئەو لیکۆلینەوانە دەروات کە لە بارەی شانە توشبووەکانی شیرپەنجە دەروات، کە لەدابەشبوون ناوەستن، هەروەها لەگەڵ لیکۆلینەوەکانی لاسکە شانە (stem cell) مەبەست زۆرەی، کە دەتوانن جیگەی ئەو شانە پیرانە بگرنەوە، کە لەنەخۆشییەکانی دلدا لەدەستدەچن، هەروەها لەگەڵ لیکۆلینەوەکانی نەخۆشیی پارکنسن و نەخۆشی دیکەدا.

ژمارەکەت کۆتایی هات

وردە کارییە بایۆکیمیاوییەکانی پیربوون لەوانەیە بۆ هەموو کەسیك وەکو یەك بن، بەڵام، بیگومان بەشیوەی جیاواز کۆ دەبنەوە. لەوانەیە لەکاتیکدا دراوسییە تەمەن (٧٠) سالییەکەت بەشداری راکردنی ماراسون بکات، بەڵام خاوەنی خانووەکەت سەرقالی نەشتەرگەریی دڵ ببیت. لەوانەشە پورە گەورەکەت بەشداری پالەوانیتی شەترەنج بکات، بەڵام باپیرت ناونیشانی مالی خۆی لەبیرچووبیت.

پیربوون لە یەکیکەوە بۆ یەکیکی دیکە جیاوازی زۆری هەیە، وەکو (تۆمەس پیرلز) لە کۆلیژی پزیشکی هارڤارد دەلیت: "لیکۆلەرەکان وایاندەزانی، کە مرۆڤ چەند پیربیت ئەوەندە نەخۆشتر دەبیت. ئەم بۆچوونە بەتەواوی هەلەیە."

پەیمانگای نیشتمانی بۆ لیکۆلینەوەکانی دریژکردنی تەمەن لە بالتیمۆر (BLSA) هەموو دوو ساڵ جاریك لەش و میشکی چەند خۆبەخشیك دەپشکنیت، بۆ ئەوەی بزانیت پیربوونی ئاسایی چییە. لیکۆلینەوەکانی (BLSA)، کە لە سالی (١٩٥٨)ەوە دەستپیپکردوە، هەتا ئیستا دریژخایەنترین لیکۆلینەوەیە، کە لە ئەمەریکا لە بارەی پیربوونەوە کرابیت و هەتا ئیستا (١١٠٠) کەس بەشداری تیدا کردوە. ئەم لیکۆلینەوەیە، وینەیەکی خیرا دەربارەی پیربوونی دروستەو ئەوە پیشاندەدەن کە داروخانی لەش بەرەبەرە بەریوەدەچیت. لەوانەیە، وەکو پیریك، نەتوانیت وەکو جاران بەئاسانی ببیستیت یان هەناسە بدەیت، لیکۆلینەوەکان ئەوە دەردەخەن، کە ئەم تیربارانەی ژیان بەتەواوەتی لەدەرەوەی دەسەڵاتی تۆدا نین. بۆ نموونە، بەبێ وەرزش، ژنیکی تەمەن (٣٠) ساڵ چارەکی هیزی ماسولکەکانی هەتا تەمەنی (٧٠) سالە لەدەسدەدات، بەڵام چەند راکردنیك بەدەوری پارکەکەدا، یان سەردانی هەفتانەی وەرزشگاکان ئەم کارکردنەی پیربوونت لی دوردەخاتەوە.

پیرلز دەلیت، خووگرتن بەکاری تەندروسییەوە ئیستا لەداهاتوودا چەند سالیك دەخاتە سەر تەمەنت، جگەرە دەکیشیت؟ ئایا هەلویستی پۆزەتیڤ دەگریت؟ ئایا گۆشتی سور بەشیوەیەکی سنووردار دەخۆیت؟ وەڵامی ئەم پرسیارانە کار دەکاتە سەر رۆژی لەناوچوونت. (ئەگەر دەتەویت وادەی ئەو سەردەمە چارەنوسسازە بزانیت پەیوەندی بکە بە سایتی (www.beeson.org./iwing100)life Expectancy Calculator لەسەر رایەلەی ئینتەرنیت.

ئەم ئامیرە، کە (پیرلز) بەهاوکاری لەگەڵ (مارگری سیلڤەر) سالی ١٩٩٩، لەسەر کتیبی (ژیان هەتا سەد ساڵ: چەند وانەیەك دەربارەی بەکارهینانی هەموو وزەکانت لە هەموو تەمەنیکدا، داینا بەشیکردنەوەی ٢٣ پرسیار دەربارەی هەلس و کەوتە بنچینەییەکانی ژیانت، ژمارەیەك بۆ رۆژی مردنت دادەنیت. پیرلز دەلیت: "ئەو کەسانەی، کە جینەکانیان ئاساییەو خودی دروستیان هەیە، هەتا تەمەنی ٨٥ سالە دەژین.

ئەمە شتیکی چاکەو نزیکەی دوو ئەوەندەی تەمەنی خزمەنزیکەکانمانە، چونکە لە سالی (١٩٠٠)ەوە تیکرای تەمەن لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە (٢٧) سالەوە بازیدا بۆ (٧٦) ساڵ، بەپیی راپۆرتی پەیمانگای نیشتمانی دەربارەی پیربوون. ئەمە بەهۆی ئەوەوە نییە، کە ئیمە هیواشتر پیردەبین، بەلکو بەهۆی ئەوەوەیە کە ئیمە خۆمان لەنەخۆشی و روداوی ناخۆش رزگار کردووە کە ژیانی باپیرانمانی تاڵ کردبوو، وەکو مردن لەکاتی مندالبووندا و هەتا دەگاتە نەخۆشی (سیل). ئەمەش بەزۆری بەهۆی پاکبوونی ئاوی خواردنەوەو راگرتنی پاك و خاوینی و پیشکەوتنی بنەرەتی لەدەرمانداو پشتبەستن بە کوتان (immunization).

لە کۆتایی تونیلەکەوە روناکییەك دیارە. هەر کە دەستت کرد بەرۆیشتن بە سکەخشکێ تیایدا دەرفەتی مردنت ساناتر دەبیت. زاناکان بۆیان دەرکەوتووە کە تیکرای مردن بەبەردەوامی سەردەکەویت هەتا نزیکەی تەمەنی ٨٥ سالە- پاشان بەرە بەرە دیسان بەرەو خوارەوە دیت. ئەو لیکۆلینەوانەی، کە (جیمز ڤاوپل) لە زانکۆی دیوك ئەنجامیدا ئەوە دەردەخەن، کە هەمان دیاردە لەمیشی میوەو زەردەوالەو کرمدا روو دەدات. لەوە دەچیت هەموومان لەخالیکدا تیکبچین، پاشان پشوو بدەین و تەکانیکی دیکە بدەین و چاك ببینەوە.

هەندیك خەلكیش بەراستی چاكدەبنەوە. لەكاتیكدا، كە ژمارەی تەمەن سەد سالییەكان لە ئەمەریكادا روو لە زیاد بوون دەكات، زانایان بەهیوای ئەوەن، كە نهێنیی ئەو سەركەوتنە بزانن. هەتا ئیستا (پیرلز)، وەكو سەرۆكی لیكۆلینەوەی سەد سالییەكان لە نیوئینگلەند، لەبەدواچوونی ژیانی زیاتر لە ٤٥٠ هەزار كەس، هەندیك نیشانەی بۆ دەركەوتووە.

هەتا ئیستا ١٦٩ تەمەن سەد ساڵ لە لیكۆلینەوەكەدا بەشداربووە، داتا دەربارەی ٢٥٠ كەسی دیكەش هەیە. سەد سالییەكانیش كۆمەلیكی هەمە چەشنن. هەندیكیان وەرزش دەكەن. هەندیكیان جگەرە دەكیشن.

هەندیكیان سەرسەختانە شیوازە دروستەكانی ژیان پشتگوێ دەخەن. لەگەڵ ئەوەشدا، هیچیان لە ژیانیاندا توشی شیرپەنجە نەبوون‌و هەتا چوارەمیان توشی هیچ جۆرە تیكچونیكی میشك نەبوون.

چۆن ئەمەیان بەدەست هینا؟ (پیرلز) دەلیت: "بەبەخت‌و بەهەندیك دەرمانی بەهیز كەر." پاش لیكۆلینەوە لەش خیزان، كە دە كەسی لەسەد سالە زیاتر بوون، پیرلز توانی ناوچەیەكی كرۆمۆسۆم دەستنیشان بكات، كە جینەكانی پەیوەندییان بەتەمەن دریژییەوە هەبوو. جیاكردنەوەی جینەكان كاریكی ئاسان نییە، بەلام ئەو دەرمانەی، كە لاسایی كاریگەرییەكەیان دەكات لەوانەیە رۆژیك لە رۆژان نەخۆشییە كوشندەكانی تەمەن دریژی نەهیلن. پیرلز پیشبینی دەكات‌و دەلیت: "لەداهاتوودا، لەوانەیە بتوانین سەیری نەخشەی جینەكان بكەین‌و جۆرە حەبیكی جۆری ڤیتامینت بدەینێ بۆ نەهیشتنی ئەو نەخۆشییانە."

ئەگەر تەندروستیت لەشیوەی سەد سالییەكان بیت، لەوانەیە تۆش بتوانیت سەد ساڵ بژیت. هەتا ئیستا نازانین هەتا چەند ساڵ دوای سەد سالە دەتوانین بژین. كەس نازانیت كەی‌و چۆن زاناكان دەتوانن ماوەی تەمەنمان دریژتر بكەن.

شەست ساڵ زیاترە زانایان بۆیان دەركەوتووە كە ئەو ئاژەلانەی تاقیگە كە كالوریی كەمتر بەكار دینن- جۆرە رجیمیك، كەپیی دەوتریت سنورداركردنی كالۆری- تەمەنیكی دریژتر دەژین، بەلام زاناكان هەتا ئیستا نازانن كەمكردنەوەی بەكارهینانی كالۆری چۆن كاردەكات‌و ئایا كار دەكاتە سەر هیواشكردنی پیربوون لە مرۆڤدا. تەنگژەی دیكەش دیتە پیش، ئەویش ئەوەیە: ئایا حكومەتی ئەمریكا دەتوانیت ئەو حەشاماتە پیرە بەخیو بكات؟ ئایا لە تەمەنی ١٣٠ سالیداو لەگەڵ كۆمەلیك نەخۆشیدا زیندو دەبیت؟ ئەی لە ١٥٠ سالە؟ چاودیرانی زانكۆی بارترج دەلین: "ئەم لیكۆلینەوەیە بەجۆرەها كیشەی ئابوری‌و كۆمەلایەتی دژواری دیكەش دەهینیتە ئاراوە." لەوانەیە بتوانین وەلامی ئەم پرسیارانە بدەینەوە. زیندەوەرزان (لینەرد گوارینت) لە پەیمانگای تەكنیكی مەساچۆسیت دەلیت: "خەلك بزوتنەوەی خیرای لیكۆلینەوەكانی پیربوون كەمبایەخ دەكەن. ئیمە لە بواری ئاشكراكردنی بنچینەكانی پیربووندایین. راستە نەگەیشتونەتە خالی دەستكاریكردنی تەمەنی مرۆڤ، بەلام زۆر هۆ هەیە، كەبەهیوای ئەوەبین ئەو رۆژە بیت."

چۆن پیر دەبین

١-گوێ: توانای بیستنی دەنگی لەرە بەرزەكان high frequoncy لەوانەیە لە تەمەنی ٢٠ سالییەوە كەمبكات، بیستنی لەرە نزمەكان لە ٦٠ سالییەوە، لەتەمەنی نیوان ٣٠ ساڵ هەتا ٨٠ ساڵ، پیاوان دووئەوەندەی ژن خیراتر بیستن لە دەستدەدەن.

٢-بۆرییەكانی خوین: دیواری خوینبەرەكان ئەستور دەبن، پەستانی خوین بەهۆی گرژبوونی دلەوە لە ٢٠٪ بۆ ٢٥٪ لە تەمەنی ٢٠ سالی هەتا ٧٥ سالی زیاد دەكات.

٣-ئیسقانەكان: لە تەمەنی ٣٥ سالییەوە لە دەستدانی كانزاكان بەبێ جیگرتنەوە دەستپیدەكات، لە خولی مانگانەی ژناندا ئەم لە دەستدانە خیراتر دەبیت.

٤-بارستایی ماسولكەكان لاواز دەبیت، بەكارهینانی ئۆكسجین لە كاتی وەرزشدا لە ٥٪ بۆ ١٠٪ لە هەر دەسالدا زیاد دەكات، هیزی گرتنی مست لە تەمەنی ٧٥ سالیدا ٤٥٪ كەمتر دەبیت.

٥-میشك: یادكردن‌و كاردانەوە لە دەوروبەری ٧٠ سالیدا لاواز دەبیت.

٦-چاو: وردبوونەوە لەشتی نزیك لە ٤٠ سالییەوە قورس دەبیت، توانای بینینی وردەكاری شتەكان لە ٧٠ سالیدا كەمدەبیت، ئەگەری توشبوون بەنەبینین لە رووناكی زۆرداو توانای بینینی شتی جولاو لە روناكی كەمدا زیاد دەكات.

٧-دڵ:ریژەی لیدانی دڵ لەكاتی وەرزشی زۆردا لە ٢٠ سالییەوە هەتا ٧٥ سالی لە ٢٥٪كەمدەكات.

٨-سییەكان: لە تەمەنی ٢٠ سالییەوە هەتا ٨٠ سالی توانای ئەوپەری هەناسەدان لە ٤٠٪ كەمدەكات.

٩-پەنكریاس: میتابولیزمی گلۆكۆز (شەكرە) بەبەردەوامی كەمدەكات.

١٠-پیوەری تەمەن: لەشی هەر مرۆڤیك بەشیوەیەكی تایبەت پیر دەبیت، بەلام كەسیكی ئاسایی گریمانەیی دەتوانیت چاوەروانی ئەم گۆرانكاریانە نەبیت لە دریژایی تەمەنیدا.

*بەكۆی هەموو جینەكانی زیندەوەریك دەوتریت.

سەرچاوە: Scintific American

چوار هەواڵی زانستی

کەنێرە عەلی ئەمین
پسپۆڕی بایۆلۆژی

پیس بونی ژینگەو کاریگەرییە خراپەکانی لە سەر ئاستی زیرەکی

پسپۆڕێکی بەریتانی دەری خست کەئاستی زیرەکی ملیونەها کەس بەرەنگاری خراپی دەبێت لەئەنجامی پیس بوونی ژینگەو هۆکارە مەترسی دارەکانی دیکەی . هەروەها د. کریبسس ولیامز کاتێك لە سەر ئەم بابەتە لەکاروباری کۆمەڵایەتی پەیمانگەی پەروەردە لە زانکۆی لەندەن دەدوا سوور بوو لەسەر مەترسی ئەو مادە ژەهراوییانەی کەلە هەوادا هەن وەك قورقوشم و هەندێك مادەی بەکارهاتوو لە ئامێرە کارەبایی یەکانەوە سەرەڕای تیشکەکانیش، ئەمانە هەموویان چاویان بڕیوەتە ئاستی زیرەکی مرۆڤ. لێرەدا گرفتێکی دی هەیە کەپەیوەندی بە بڕی ئەو کانزا خۆراکیانەوە هەیە کەدەگەڕێنەوە ناو خاك لە ئەنجامی بەرکەوتن و داماڵیند ا کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بەرووبوومە کشتوکاڵی یەکان ئەم پێکهاتووانەی تیادا کەمبێت بەتایبەتی ئاسن و یۆد .

تیمێکی زانایان لە بەرنامەیەکی جیهانیدا دەربارەی گۆڕانکارییەکانی ژینگە بەسترا بە سەرۆکایەتی د. ولیامز ، کەتیایدا ووتی : کارێکی ئاسان نیە کەبتوانرێت بڕی ڕەهەندەکانی ئەوگیروگرفتە دیاری بکرێت لە بەر ئەوەی زانیارییەکان زۆر بەگران کۆدەکرێنەوە . دووبارە د .ولیامز بەدڵنیایی یەوە ووتی : ئەو گۆڕانکاریانەی لەژینگەدا ڕوودەدەن دەبنە هۆی پەیدابوونی گیروگرفت و لەوانیشەوە گرفتی دیکە سەر هەڵدەدەن . بۆنموونە کەمی ئاسن لە لەشی منداڵدا دەبێتە هۆی هەڵمژینی ڕێژەیەکی زۆرترلە مادەی قورقوشم .

کاتێك د. ولیامز دەستی کرد بەکۆکردنەوەی ئەو زانیاریانەی کە لەئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی پێشووی بە ئەنجامی دابوون لە بارەی کاریگەری هۆکارەکانی ژینگە لە سەر ئاستی زیرەکی لەو لێکۆڵینەوانەدا ئەوەی زیاتر کاریگەر بوو ئەوە بوو کە ڕێژەی تۆمار کراوی ژمارەی منداڵانی لە دایك بوو کە هەڵگری دیاردەی مەنگۆلی بوون کەپێی دەووترێت (کۆنیشانەی داون) بەرەو زیادبوون دەچێت بەتایبەتی لەدوای ئەوتەقینەوەیەی کە لەکارگەی ئەتۆمی لە چێرنوبل لە ئۆکرانیا لە ساڵی ١٩٨٦ دا رووی دا .

زاناکان تێبینی ئەوەیان کردووە کە ئەو زیادبوونەی لە ژمارەی هەڵگری ئەم نەخۆشییەدا تۆمار کراوە لە ئەنجامی ئەو باران بارینەوە پەیدا بووە کە پیس بووە بەو تیشکانەی لە ئەنجامی تەقینەوەکەوە دەرچوون . هەروەها گەورەترین ڕێژە لەو منداڵانەی کە لە دایك بوون و هەڵگری نەخۆشییەکەن بە (٩) مانگ دوای تەقینەوەکە تۆمارکراوە . بەتایبەتی لە ناوچەکانی ئەڵمانیا و وولاتەکانی ئەسکندنافیا و سکتلندا دا بەدی کراوە.

دووبارە د. ولیامز دەمانگەیەنێتە ئەو توێژینەوانەی کەئەکادمیەی زانستی ڕووسی بەدەستی هێناوە .کە دەڵێت ٩٥٪ لە منداڵانی یەکێك لە لادێکان توشی نەخۆشی دواکەوتنی ئەقڵی ببون ئەویش بەهۆی ئەو تیشکانەوە وەیە کەلەکانەکانی یۆرانیەمەوە بەرز دەبنەوە کەلێیانەوە نزیکە .هەروەها بینرا کە ملیارێك و پێنج سەد ملیون کەس لە باشوری خۆرهەلاتی ئاسیادا دەنالینن بەدەست کەمی ئاسنەوە لەزۆربەی بەرووبوومە کشتوکالی یەکاندا بەتایبەتی

گەنمەشامی . و لەهەمالایاو چین دا گرفتەکە زیاتار بوو پاش ئەوەی دا تەپانی دارستانەکان بواری لە بەردەم باراندا کردەوە بۆ راماڵینی خاك و لەگەڵیدا هەموو مادە بنچینەییە گرنگەکانیش بۆ سیستمی خۆراکی مرۆڤی راماڵین.

-

- مەترسییەك چاوی بڕیوەتە منداڵان /

هەرچەندە ئەم دیاردەیە بە شتێکی تازە دانانرێت بەلام لە ئەنجامی زۆری چڕی دانیشتوان و بلاوبوونەوەی قورقوشم لە ژینگەدا بۆتە مەترسییەکی گەورەو بۆ مرۆڤ بە جۆرێك کە لە بەریتاندا دەرکەوت کەرێژەی ئەو منداڵانەی قورقوشم لە خوێنیاندایە رێژەیەکی زۆر بەرز هەیە گەیشتۆتە ١ بۆ ١٠ واتە لە هەر ١٠ منداڵێك ١ منداڵ و لە هەندێك شاری ئەفریقادا ئەم رێژەیە بەرز بۆتەوە بۆ ٩ بۆ ١٠ واتە لە هەر ١٠ منداڵ ٩ منداڵ رێژەی قورقوشم لە خوێنیاندا بەرزە .لەگەڵ ئەم راستییانەدا د. ولیامز بە (B.B.C) راگەیاند کە دەماخی مرۆڤ دووچاری مەترسی یەك بووە کە بەدەستی خۆی خولقاندویێتی چونکە ژینگە هەرگیز لە خۆیەوە ئازار لە خۆیدا ناخولقێنێت .

پێویستی لە پەلەکردندا

د. ولیامز لە سەر ووتەکەی بەردەوام بوو : لادێیەکی هندیم بینی کە بیرەکانیان بە مادەی فلورید ژەهراوی ببوو کە ئەمەش کاری کردبووە سەر لە دەست دانی زیرەکی .

ئەگەر بێتو بە راستی یەوە نەڕوانینە ئەم ڕووداوە مەترسی ئەوە دەکرێت لە جیهاندا ژمارەی ئەو کەسانەی کە دەبنە قوربانی کەمی خۆراك و ژەهراوی بوون بەرەو زیاد بوون بچن.

Internet

دۆشاوی تەماتە
پیاوان لەشێرپەنجەی پرۆستات دەپارێزێت

لەو بلاوکراوە تازانەی گۆڤاری پەیمانگەی نیشتمانی ئەمریکی کە لێکۆڵینەوە لە سەر شێرپەنجە دەکات . دڵنیای کردین لەوەی کە دۆشاوی تەماتە کاتێك لە خواردنەکانی وەك پێتزاو سپاگیتیو شتی دیدا بەکاردەهێنرێت دەبێتە یارمەتی دەرێك بۆ کەم کردنەوەی خراپ بوون و لە ناو چوونی خانەکانی رژێنی پرۆستات کەلەم بارەدا بەشداری دەکات لە پاراستنی پیاوان لە وەرەمی پیس .

لێکۆڵەرە ئەمریکی یەکان بۆ یان دەرکەوت کە خواردنی تەماتەو بەرووبوومەکانی تەماتەو ئەو خۆراکانەی کە تەماتە تیایدا بەشدارە یارمەتی کەم کردنەوەی خراپ بوونی مادەی بۆ ماوەی (DNA) دەدات لە خانەکانی پرۆستاتدا لەو پیاوانەدا کە توشی شێرپەنجەی پروستات هاتوون . هەروەها لیکۆلینەوەکانی پیشوو دەری خست کە تەماتە مەترسی تووش بوونی پیاوان بە شێرپەنجەی پروستات کەم دەکاتەوە هەروەها دەری خست کە توخمی چالا ك تیایدا (ناویتەی لایکۆپینە) کە دژی ئۆکساندنە .

زاناکان لەو باوەڕەدان کە لایکۆپین یارمەتی کەم کردنەوەی ئەو خراپ بوونە دەدات کە بە هۆی گەردەکانی رەگە سەربەستە زیان بەخشەکانەوە پەیدا دەبیت کە بەشیوەیەکی سروشتی لەکاتی چارەسەرکردنی خۆراکدا پەیدا دەبیت لە لەشدا و دەبیتە هۆی نەخۆشی و پیری . ولیکۆلکارەکان بۆیان دەرکەوت کەلایکۆپین دووبارە ئاستی ئەنتیجینی پروستاتی جۆری کەم دەکاتەوە کەلەخویندا دۆزراوەتەوە . و لیکۆلینەوەکە لە سەر ٣٢ نەخۆش کرا کەتوشی شێرپەنجەی پروستات هاتبوون کە تەمەنیان لەنیوان ٦٠- ٧٤ سالدا بوون دەریان خست کە ئەو پیاوانەی توشی شێرپەنجەی پروستات هاتبوون پیش نەشتەرگەری برینی رژینی برۆستات بۆیان بە ماوەی ٣ هەفتە هەموو رۆژێك ژەمیکی چاك معکرونەی سپاکیتی بە دۆشاو ئامادەکراویان دەخوارد دەرکەوت کە خەستی لایکوپین لە شانەکانی برۆستاتی دلەندا زیادیکردووە بەریژەی ٣ ئەوەندەی خەستی لایکوپینی برۆستاتی ئەو پیاوانەی کە ئەو جۆرە خۆراکەیان نەخواردووە کە دۆشاوی تەماتەی تیادا بیت .

جگە لەزیاد بوونی خەستی لایکوپین ریژەی ئەنتیجینی پروستاتی جۆری و خراپ بوونی مادەی بۆماوەیی (DNA) تیایاندا بەشیوەیەکی زۆر کەمی کردووە.

Internet

(ئاژەڵەکان
ڕێگەی سەر زەوی لە مرۆڤ دەگرن)

زاناکان و شارەزایانی بواری کشتوکاڵ ئاگاداری مرۆڤ دەکەن کە زۆر بوونی ئاژەڵی کێڵگە لە سەدەکانی داهاتوودا دەبێتە هۆی زیادبوونێکی بێ شوماری بڵاوبوونەوەی نەخۆشی بەتایبەت لە وڵاتەکانی جیهانە تازەگەشە کردووەکاندا و زاناکان دەڵێن دووبارە زیادبوونی ژمارەی مرۆڤ و ئاژەڵەکان لە ڕوبەرێکی تەسکدا ڕێگە خۆشکەر دەبێت بۆ بڵاوبوونەوەی بەکتریاو ڕەگەزەکانی هەڵگری نەخۆشی . هەروەها زاناکانی کشتوکاڵ جەختیان لە سەر ئەوە کردووە کە بەرهەمە خۆراکییەکان بۆ دانیشتوانی جیهان لە نیوەی دووەمی ئەم سەدەیەدا پێویستی بەزیادکردنێکی گەورە هەیە . و ئەم بۆچونانە لە ئەنجامی ئەوکۆبونەوانەدا هاتووە کە ساڵانە یەکگرتوی ئەمریکی لە سان فرانسیسکۆ دەیگیرێت بۆ پێش خستنی زانست .

سیستمێك کە لەسەر پرۆتین بەندە.

زاناکان واپێش بینی دەکەن کەڕێژەی بەرهەمە گۆشتییەکان لەجیهاندا بەڕێژەی ٥٠٪ زیاد بکات لەم بیست ساڵەی داهاتوودا. و زۆرینەی ئەم زیادبوونە لەوڵاتە تازە گەشەکردووەکاندا پێویستییان پێ دەبێت .چونکە دانیشتوانی ئەم جیهانە لەم ساتەدا پشتی بەو سەرچاوە خۆراکییانە بەستوە بەپروتین دەوڵەمەندە، بەڵام زاناکان و شارەزایانی خۆراك لەکۆنگرەی ساڵانەی یەکگرتووی پێشکەوتنی زانستدا کە لەسان فرانسیسکۆ دەگیرێت . ڕەچاوی ئەوەیان کرد کە زیاد بوونی ژمارەیی دانیشتوانی جیهان و ژمارەی ئاژەڵەکان لە سەدەکانی داهاتوودا ناچاریان دەکات زیاتر بەنزیکی لە یەکتری بەیەکەوەبژین ، ئەمەش یارمەتی دەردەبێت بۆ بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکان و گواستنەوەی بەکتریاو ڤایروسەکان لە نێوانیاندا .

کریستۆڤەر دیلجادو ی لیکۆڵەر لە پەیمانگای نیونەتەوەیی (لیکۆڵینەوەی ڕژیمی خۆراکی) دەڵێت / حکومەتەکان پێویستیان بەو هۆکارانە دەبێت کە زیاتر یارمەتیدەرن بۆ چاودێری کردنی ئەو ئاژەڵانەی کە ماڵین و مەترسییان کەمتر دەبێت لەسەر تەندروستی مرۆڤ.

و دیلجادۆ دەڵێت کە ئەو هۆکارە تەکنولوژییانەی کە پێویستن بۆ ئەو مەبەستە لەبەر دەست دان و دەڵێت ئیمە ڕیگا چارەسەری پێویست و ئەو سیاسەتەی پێویستە بۆ ئەنجامدانی چارەسەر دەزانین بەڵام گرفت لە ڕادەی هوشیاری ئەم بابەتەدا دەبێت .

(خۆراکی بۆماوە چاکراو)

شارەزایانی کشتوکاڵ لەم کۆنگرەیەدا جەختیان کردە سەر ئەوەی کە پێویستە زیادکردنیکی گەورە لەبەرهەم هینانی خۆراکدا بۆ دانیشتوانی جیهان بکریت . چونکە وا پیش بینی دەکریت کە لە سالی ٢٠٥٠ دا ژمارەی دانیشتوان لە (٦) ملیارەوە بۆ (٩) ملیار بەرزبیتەوە. هەروەها شارەزایان دەلین کە بەرهەم هینانی برنج لەم سی سالەی داهاتوو دا پیویستە بە ریژەی ٥٠٪ زیادبکریت . و بە هەمان ریژەی برنج گەنم و گەنمە شامی پیویستی بەو زیادکردنە هەیە. لیکۆلەرەکان روونیان کردەوە کە زیادکردنی ئەم جۆرە بەرووبوومانە بەشیکی دەگەریتەوە بۆ پشت بەستنی ئاژەلەکان بەم جۆرە بەرووبومانە لە خۆراکیاندا.

هەندیك لە زاناکان کە بەشدارن لەووتو ویژەکاندا وا پیش بینی دەکەن کە هەرچەندە رووبەری ئەو زەویانەی کە بۆ کشتوکال تەرخان کراون تارادەیەك سنوردارن لەبەرئەوە تەنها ریگە چارە بۆ زیادبوون لەبەرهەم هینان‌دا فراوان کردنی بەکارهینانەکانی تویژینەوەیە کە پەیوەندییان بە جینەکانەوە هەیە بۆ ئەوەی زیادکردنی هەمە چەشنەیی لە بەرووبومدا بەرهەم بهینریت.

لەگەل ئەوەی ئەم لیکۆلەرانە دەزانن کە بریکی زۆر نارەحەتی لای خەلکی لە بەکارهینان و گەشە پیدانی خۆراکی بۆماوە چاکراودا هەیە،بە تایبەتی لە ئەوروپادا لەگەل ئەوەشدا لەسەر ئەوە ووتو ویژدەکەن کە ملیونەها کەس لە پاشەرۆژدا پیویستیان بە خۆراك دەبیت واتە جیگرەوەکانی دی زۆر کەمن .

Internet

جینی شین شۆرش هەڵ دەگیرسینێت لە بواری پزیشکی و دروست بوونی کۆمپیوتەردا

کۆمپانیـای (A.B.M) هـەول دەدات کـە ١٠٠ ملیـون دۆلار لەبەرهەم هینانی ئامیری کۆمپیوتەری گەورەدا خەرج بکات . کە خیراییەکەی بەسەر هەموو کۆمپیوتەریکی دیکەدا زالە. و ئەم کۆمپیوتـەرە تازەیە کـەپیی دەووتریت (جیـنی شـین) لەسەرتا دا لە خویندنی گەردیلەکانی لەشی مرۆڤدا کە چەند ئالۆزە بەکاردەهینریت . و ئەم خویندنەش دەبیتە ریگەیەك بۆ تیگەیشتنی زاناکان لە هۆکارەکانی توش بوون بۆ زۆربەی نەخۆشییەکان و بەرهەم هینانی نەوەیەکی نوی لە دەرمانی کاریگەر . و ئامیری جینی شین لە توانایدا هەیە کە لەیەك چرکـەدا ملیونیـك بلیـۆن کـاری بیرکـاری ئـەنجام بـدات.بـەم شیوەیە خیرایەکەی هەزار جار لە ئامیری (دیپ بلو) زیاترە کە پالـەوانی جیـهانی شـەترەنجی (جـاری کاسـباڕۆف)ی لـە سالی (١٩٩٧) دا بەزاند. و ملیۆنیك جار لە تازەترین ئامیری کۆمپیوتـەری کەسی کە ئیستا هەیە خیراترە. وا چـاوەروان دەکریت کە دروست کردنی ئامیری جینی شین (٤–٥) سال بخایـەنیت . و لە بنکەی واتسۆن بۆ تویژینـەوە کـە سـەر بـە کۆمپانیای (ABM)ە لە نیوورك دادەنریت.

زاناکـان چـاوەریی ئـەوە دەکـەن کـە بـە هـۆی ئـەم کۆمپیوتـەرە گەورەیـەوە زانیـاری تـازەو گرنـگ دەربـارەی پروتینـەکانیان دەسـت بکـەویت . کـە گەردیلـەی ئـالۆز و ئاویتەن و لیپرسراوی دروست بوون و پاراستنی لەشن .

پرۆتینەکان لە زنجیرەی دریـژی ترشە ئەمینییەکان پیك دیـن و زۆر شـیوەی ئـالۆز وەردەگـرن بـە هـۆی ئـەو کارلیکـەکیمیای و کارەبایيانـەی کـە بەسـەریاندا دیـت. و ووردبیـنی کـردن لـەم شـیوە ئالۆزانـەیاندا تـا بلـیی گرنگـە چونکە هەر هەلەیەك رووبدات لە دروست بونی پرۆتینەکان لە لەشـدا دەبیتـە هـۆی تـووش بـوون بـە نەخۆشـی. و زاناکـان ئارەزووی ئەوە دەکەن کە بگەنە تیگەیشتنی ئەو یاسایانەی کە پابەندن بە دروست بوونی زنجیرەکانی پرۆتینەکانەوە. و لەمەشـەوە بتوانـن بگەنـە توانـای دروسـت بوونـی پرۆتینـە نوییەکان بە شیوەیەك کە خەسلەتی تایبەتیيان هەبیت.

یـان بتوانـن کاریگـەرە ژیـان بەخشـەکانی پرۆتینـە تیـك چووەکـان لـە لەشـدا بوەسـتینن . وەك ئـەو ئەنزیمانــەی کـە لەلایـەن ڤایرۆسـەکانەوە دەردەدریـن کـاتیك شـالاو بـۆ خانەکان دەبەن.

بۆل هـورن کە جیگری سەرۆکی کۆمپانیای (A.B.M) لـە کاروباری تویژینەوە دا دەلیت / جینی شین تـەنیا داهـاتووی دروسـت بوونـی کۆمپیوتـەر نـاگۆریت بـەلکو داهـاتووی پزیشکی و دروست کردنی دەرمانیش دەگۆریت.

و بول هورن روونی کردەوە کە تویژینەوە سەرەتایيەکان لەبەرهەم هینانی جینی شین بە خویندنی چۆنیەتی دروست بوونی زنجیرەی پرۆتینـەکان دەسـت پیدەکـات . کـە لـە ٥٠ ترشی ئەمینی پیك دیـت . بـەلام کـاتیك کـە نەخشـە سـازی کۆمپیوتەرە گەورەکە پاش (٤–٥) سال تەواو دەبیت ئەو کاتە زانیاری تەواو دەخاتە بەردەممان دەربارەی چۆنیەتی دروست بوونـی ئـەو زنجیرە پرۆتینانـەی کـە لـە نیـوان (٣٠٠–٦٠٠) ترشی ئەمینییان تیدایە.

ئـەوەی شـایانی باسـە کـە خـیراترین جـۆری ئـامیری کۆمپیوتەر لە جیهاندا لە وەزارەتی ووزەی ئەمریکی دا هەیە کە خیراییەکەی نزیکە ملیونیك بلیون کاری بیرکارییانە لـە چرکەیەکدا ئەنجام دەدات.

بیرۆکەیەکی تازەلە نەخشە سازیدا/

لیکۆلەرەوەکان لەکۆمپانیای (A.B.M) بروایان وایە کە لـە توانایاندایە خیراییەکی وا بەدەست بهینن لەم کۆمپیوتـەرە گەورەیـەدا کە هـەزار جار لـەو کۆمپیوتـەرەی کە لـە وەزارەتـی ووزەی ئـەمریکی دا هەیە خیراتر بیت.بـۆ ئـەو مەبەسـتەش پشت دەبەستن بە شـیوازیکی نـویی داهیـنراوی ئـەندازە و نەخشەسازی کۆمپیوتەرەوە.

و شیوازە نەخشە سازییە نوییەکـە بـەندە لەسـەر سـی تەوەرەی سەرەکی کە ئەمانەن :

١–ئاسـان کردنی ئەو هـەنگاوە بیرکارییانـەی کـە لـە یەکـەی چارەسـەر کردنـی داتاکـانی کۆمپیوتەرەکـەدا ئەنجام دەدرین.

٢–زیاد کردنی توانای بە جیهینانی هـەنگاوەکانی چارەسـەر کـردن لـە داتاکـاندا بـە تـەریبی بەشـیوەیەك بگاتە ژمارەی هیلەکانی زنجیرەی بیرکاری بۆ (٨) ملیۆن، بـەراورد بـەو (٥ هـەزارەی) کـە لـە کۆمپیوتـەری ئیستا دا هەیە.

٣–کۆمپیوتەرەکە بتوانیت کە هەر هەلەیەك تیادا روو بـدات لـە مـاوەی ئیش کردنیـدا هەسـتی پـی بکـات و چاکی بکاتەوە.

لـە کۆتـایدا (ئـەمبوج جویـال) کـە لیپرسـراوی لیکۆلینەوەکانی زانستی کۆمپیوتـەرە لـە کۆمپانیـای A.B.M دەلیت :– سەرکەوتن لە دروست کردنی جین شیندا بە یەکەم

شۆڕشـــــی ئـــــەندازەی کۆمپیوتـــــەر دادەنرێـــــت لەنیوەی هەشتاکانەوە.

Internet

خەو

زاناكان دەزانن چۆن خەون دەبینین بەڵام نازانن بۆچی؟

یسری

زانستی دەرونزانی بایۆلۆژی وا دەبینێت كە خەون لە ئەنجامی جولاندنەوەی دەمارەكان لەكاتی خەودا بەرهەم دێت، دان بە خەونی نێرینە یان مێینەدا نانێت، بەڵكو خەونێك ژیانی پیاو دەخاتە ڕوو و خەونێكی دیكە ژیانی ئافرەتێك دەخاتە ڕوو.

هامبۆرگ لە رۆدۆلف گریمەوە ئەو پرسیارەی كە دەڵێت بۆچی خەون دەبنین بەگەورەترین مەتەڵی ژیان دادەنرێت، بەڵام ئەو پرسیارەی كە دەڵێت چۆن خەون دەبینین، زاناكان هەنگاوێكی گەورەیان بریوە لەهەوڵیاندا بۆ دەرخستنی نهێنیەكانی.

ئەو تاقی كردنەوانەی كە زاناكان ئەنجامیان داوەو كەتیایدا چاودێری ئەقڵی خەڵكیان كردوە كە كاتێك خەون دەبینن، بە پلەیەكی گەورە بەشداریان كردوە.

زاناكان ئەنجامێكی گرنگیان بەدەست هێنا كە دەڵێت، هۆشیاری لەكاتی بەئاگایدا هووشیاری لەكاتی خەوتندا هەدرووكیان یەك سروشتیان هەیە.

توێژەری پسپۆڕ لە بواری خەوندا مایكل شریدل لەباسێكدا كە لە گۆڤارێكی تایبەتمەند لە زانستی دەرونزانیدا نوسیویەتی، دەڵێت خەون بینین تاقی كردنەوەیەكە وەك ئەوانی دیكەوایە، كە ئەمەش ڕوونكردنەوەی هەستی هەریەكەمانە، ئەو خەونانەی كە هەمووشەوێك لەكاتی نوستندا دەیبینین و وەك ڕوداوە ڕاستەقینەكانی ڕۆژانە هەستی پێ دەكەین، هەموو خەونێكێش كە ڕوداوەكانی لەگەڵ لۆژیك و ئەقڵدا ناگونجێت.

بەلێنۆڕین لەو بەشەی

کە زانستی دەرونزانی باسی لێ دەکات لەنێوان هەردوو ناسنامەی مرۆڤ (منی خەو بین) و (منی بە ئاگا) دەتوانین بڵێین مرۆڤ لەوتاقیکردنەوانەی کە پەیوەندی بەخەونەوە هەیە بەقەدەر ئەو تاقیکردنەوانەی کە بەئاگایە بەشت فێردەبێت.

مشریدل ووتی، خەون هەل بۆ دەستکەوتنی شارەزاییە فرە جۆراو جۆرەکان دەرەخسێنێت، ئەو شارەزاییانەی کە لە چوارچێوەی شارەزایی مرۆڤێکی ئاسایی لەکاتی بەئاگادا فراوانتر دەبێت، لەتاقی کردنەوەکاندا مرۆڤ بەو شارەزاییانەدا تێپەردەبێت کە بۆ کەسێتی راستەقینەیی و زیادەبێت لەکاتی بەئاگادا، مرۆڤ لەکاتی نوستندا رووبەرێکی فراوانتری چۆڵی دەبێت.

لە رابردودا نوسەرەکان زۆرتین کەس بوون کە بایەخیان دەدا بەباس کردنی ئەم تاقی کردنەوانەو وەسف کردنیان.

نوفالیس نووسیویەتی، کە خەون فێرمان دەکات، لەکاتێکدا فردریغ هیبیل ووتی ئاماژەمان پێ دەدات کەچی پێویستە لەسەرمان بیکەین.

زۆرجار خەون بەگشتی یان پەیوندی بەورپوداوە راستەقینەی کە لەکاتی رۆژدا رویداوە، هەیە، بەڵام خەون توانای لەوە گەورەترە کە دەتوانێت پردێك لەنێوان ئێستای مرۆڤ و رابردووە دورەکەیدا دروست بکات.

وەك شریدل دەڵێت، لەوانەیە مرۆڤ خۆی لە خەوندا بە منداڵێك ببینێت، بەڵام دەشتوانێت خۆی وەك قەوارەیەك لە دەرەوەی سنووری تەمەندا ببینێت و نەکەوێتە ژێرباری کاتەوە، کەسێتیەکی بنەرەتی یە کەهەمووومان لەناو خۆماندا دەیپارێزین و ناگۆرێت.

لەم رێگەیەوە مرۆڤ دەتوانێت شتێکی نوێ لەبارەی خۆیەوە فێربێت وشتی گرنگ بانگێشەی هووشیاری بکات، لەلایەکی دیکەوە ترس روون و ئاشکراتر دەبێت لەخەوندا وەك لە راستیدا.

شریدل ئاماژە بەوەدەدات کە دوو رێگەی بنەرەتی هەن کە لێکۆڵینەوەی خەون دەیانگرێتە بەر بێجگە لەلێکۆڵینەوەی دەروونی لەم بوارەدا کە ئەوانیش دەرونزانی قوڵ و دەرونزانی بایەلۆژیە.

وەك زاناکانی (بەشی بایۆلۆژی خەون) دانی پیادەنێت سەرپەرشتی کردنی چۆنیەتی کارکردنی میکانیزمی خەون کارێکی ئاسان نییە کە لە سەرەتاوە پێش بینی کرابوو.

ئەم بەشە لەدوای ئەو دۆزینەوەیەی کە بە ((خەونی جووڵەی خێرایی چاوەکان)) ناسراوە، دەرکەوت کە لە ساڵی ١٩٥٣دا دۆزیەوە، لە ئامانجەکانی ئەوەبوو کە چالاکی مێشك قۆناغەکانی خەون لەرێگەی جوڵانەوە دیاری دەکات.

ئەوبەشەی مێشك کە ئەم کارە دەکات تایبەتمەندە بەرێك خستنی هەناسەدان و پلەی گەرمی لەش لەکاتی خەودا کە هیچ پەیوندییەکی بەهووشیارییەوە نییە.

ئەمەش بووکەوای لە توێژەرەوەی نووستنی ئەمریکی ئالان هوبسون کرد کە بڵێت، خەون ئەو بەرهەمەیە کە لە ئەنجامی جووڵەی دەمارە جیاوازەکانەوە لەکاتی خەودا پەیدا دەبێت بێجگە لەوەش مرۆڤ دەتوانێت لەکاتی دیکەدا بێجگە لە ماوەی جووڵەی خێرایی چاوەکاندا خەون ببینێت، ئێستا زانراوە کە ماوەی جووڵەی خێرای چاوەکان بنەرەتی دەروونی خەون نییە وەك زانای دەماری بەریتانی مارك سولمز دەڵێت:

جووڵەی خێرای چاوەکان لەوانەیە میکانیزمێك بێت کە پریشکی خەونی یەکەمین دەردەپەرێنێت، هەروەها مرۆڤ دەتوانێت خەون ببینێت بەبێ ئەوەی ئەم پریشکانە دروست بکات سولمز دەڵێت کە ئەنجامەکانی توێژینەوەکەی ئاماژە بەوە دەدات کە خەون لە بەشێکی سەرەتایی لەمێشکەوە پەیدا نابێت بەڵکو لەو بەشانەی دەماغەوە کە نەرم ترن و کۆنترۆڵی ئەوشتانە دەکەن وەك پاڵنەرەکان و سۆزو یادەوەری و تاقی کردنەوە هەستی یەکان.

تێگەیشتنی دەروونی خەون ئاماژە بەوەدەدات کە ئەو جیاوازیانەی لە نێوان پیاوان و ژناندا هەیە لەو خەونانەی کەدەیبینن بنەرەتێکی بایۆلۆژی نی یە، بەڵکو ئەو جیاوازییە دەخاتە روو کە پیاوان و ژنان لە ژیانی رۆژانەی ئاسایی یاندا پیایدا تێپەردەبن خەونێکی نێرینەو خەونێکی مێینە نی یە، تەنیا خەونێك هەیە کە ژیانی پیاو خەونێکی دیکە کە ژیانی ژن دەخاتە روو.

Internet

ئایا جیهان پێویستی به خۆراكی جین چاككراوه؟

له ئینگلیزیەوە: **ناسك عزیز**

-بایەخی تۆ تا چ ڕادەیەكە بە چاككاری پەرەسەندنی جینی ڕووەكەكان؟

*بایەخی من بەم بوارە لەنێوان بایەخدانم لەسەرەتادا بەڕووەك دەستی پێكردچونكە خۆم دەرچووی ئەكادیمی كشتوكاڵم. هەر لەو پرسیارەوە گرنگی پێدانی من بۆ پێشخستن و پەرەپێدان بەڕووەك هاتەكایەوە لەڕێگای هۆكارە نوێكانی بایەلۆژیای گەردی (Molecular Biology) هەروەها لەڕێگای دۆزینەوەی تەكنیكی نوێ لە بایەلۆژیدا (Bio-technology) كە بگونجێت لەگەڵ كشتوكاڵدا.

ئێستا ئەوە ڕووی داوە، بایۆتەكنەلۆژی لەبار هەیە بۆ گەیشتن بە چاكترین بەرهەمی خۆراكی لەڕێگای چاككردنی جینەكانەوە. بەمەبەستی هێنانەكایەی بەرهەمێكی چاك.

من ئێستا لەو باوەڕەدام كە بایۆتەكنەلۆژی نەك هەر دەگونجێت بۆ پەرەپێدانی ڕووەك بەڵكو زۆر بە پێویستیشی دەزانم بۆ بەدەستهێنانی پێداویستییە خۆراكییەكانمان یا هەر بەرهەمێكی كشتوكاڵی دیكە، گومان لەوەشدا نییە تا داهاتی خەڵكی بەرزتر بێتەوە داواكارییە خۆراكییەكانیان زۆرتر دەبن. هیچ نەبێت لەم (٢٥) ساڵەی كەوا دێت بەلای كەمەوە لەسەدا پەنجا زیاد دەكات. ڕەخنە گرانی ئەم بوارە دەڵێن كە چاككردنی جینە خۆراكییەكان لە لایەن زۆربەی كۆمپانیا پسپۆڕەكانەوە بەو بوارە ڕێگا نادرێت بەزیادكردنی بەرهەم.

–ئایا لەتوانای ئەم كۆمپانیایانەدا هەیە بەر پرسێتی جوتیارەكان لەووڵاتەكانی گێتیدا بخەنە سەرشانی خۆیان.

*چاودێری كۆمپانیا بازرگانییەكان "بازاڕە بازرگانیەكان" بۆ جوتیارەكانی ووڵاتە تازە پێگەیشتووەكان و بەركارهێنانی تەكنۆلۆژیای زیندەیی (Bioteehnology) لە پێناوی پەرەپێدانی بەرهەمدا ڕێگرێك نییە بۆ هاوكاری لەگەڵ پسپۆڕەكانی بواری چاككردنی جینە خۆراكییەكان بەمانایەكی دی بۆ زۆركردنی بەرهەم ڕێگای سەرەكی بۆ گەیشتن بەم ئامانجە لەڕێی دابەش كردنی بازاڕە بازرگانییەكانەوە دەبێت بۆ ڕووبەری جیاواز.

یەكەم بازاڕە بازرگانییە ڕووتەكان: لێرەدا چەمكی ئابووری وەك ئامرازێك بەكاردێت بۆ دەستكەوتنی سەرمایە و لەهەمان كاتدا وەك ڕێگایەك بۆ دەستبەسەرداگرتنی بەرهەم لەڕێگای دۆزینەوەی شوێنی گونجاو بەو كۆمپانییانە یا ئەو بازاڕانەی كە دەتوانن بەرهەمەكانیان بفرۆشن و لەهەمان كاتدا دەست بەسەر بەرهەمەكاندا بگرن.

خاڵێكی دیكە بۆ نەهێشتی تەمۆمژ لەم بابەتەدا گواستنەوەی تەكنەلۆژیای نابازرگانیە" واتە بەكارهێنانی ئەو

تەکنەلۆژیایەی کە ئامانجی دەستکەوتی بازرگانی نییە بەلکو پەرەدانە بەجۆری بەرهەم" ئەمەش لەرێگای هاریکاری کردنەوە دەبێت لەگەڵ کەرتی حکومەتیدا بۆ نمونەی ئەمەش:

هاوکاریکردنە بۆ دۆزینەوەی ئەو جینانەی بەرگری ڤایرۆسەکان دەکەن پێی دەڵێن (Vierous resistenc genes) وەك لەسیوی بن ئەرزدا دەبێت پێی دەڵێن (Sweet Patato) ئێمە لەرێگای بەکارهێنانی ئەم رووەکەوە هیچ شێوەیەك دەستکەوتێکی مادیمان دەست ناکەوێت یان پرۆژەی بازرگانی گەورە لەبەرئەوە ئەم رووەکە بە بەرهەمێکی بازرگانی ئابووری دانانرێت.

لەرێگای بیرکردنەوەی گونجاو بەم بۆنەیەوە هەروەها لە ئەنجامی ئەو زانستو زانیارییانەی کە تەکنەلۆژیاکانی زانا کینیەکان پێیان بەخشیوین توانیمان یارمەتیان بدەین بۆ گەشەپێدانی سیوی بن ئەرز لە رێگای بەرگریکردنی بۆ زۆر لەو نەخۆشیانەی کە لەوانەیە لە ئەفەریقیادا تووشیان ببێت کە رەنگە بەرهەم یان بەروبومیان بەرێژەی (٢٠ تا لە سەدا ٨٠) دابەزێنێت رووبەری سێیەم ئەوانەن کە پێیان دەڵێن بازارە گوێزراوەکانو لەم بارەیەوە ئەزمونێکی کەممان هەیە بۆ مامەڵەکردن لە بایۆتەکنۆلۆژی ئەم بازارانەدا، بەڵام زۆر کارکردن لەو باوەڕەدام کە دەمانگەیەنێتە ئەو رادەیەی کە بتوانێت سوودی لێببینین بۆ پەرەپێدانی بەرهەم.

ئێمە ئەم رێگایەمان لەگەڵ ئەوانەدا بەکارهێنا کە لەم بوارەدا پێش ئێمە بەرێگای نابایۆلۆژی کردبوویان وەك دوورەگکردنی گەنمەشامی کە بەروبومێکی زۆر دەدات، دوو رەگکردنی بریتییە لە گواستنەوەی کرۆمۆسۆم لەباوكو دایکی جیاوازە".

من لەو بڕوایەدام ئێمە دەتوانین ئەمە لە پاشە رۆژدا وەك بەروبومێکی زیندەیی باش بەکاری بهێنین.

ژمارەیەکی زۆر کەم لە جوتیاران توانیویانە سەرنج بدەنە بەروبومەکانیان لەسەر پارچەیەك زەوی دیاریکراو. و ئەگەر ویستیان دەتوانن کار لە کێڵگەی تایبەتی خۆیاندا بکەن.

و ئەگەر هاتو بۆخۆیان کاریان کرد ئەوا دەتوانن لە ساڵی ئایندەدا کێڵگەکانیان گەورە بکەن. ئێمە ئێستا ئەم جۆرە پرۆگرامانامان لەمەکسیكو هندو هەندێك بەشی ئەفریقیا هەیە.

لەرێگای کارکردن لەچەند ساڵێکی تایبەتیدا ئێستا ئەو جوتیارانە بوونەتە خاوەنی پارەی خۆیانو رۆژ بەرۆژ زیاتر دەگەن بە ئامانجەکانیان.

-ئەی چی دەڵێیت دەربارەی کەلکی (Monsanto) لەم بوارەدا؟

*ئێمە تۆو مادە لەناو بەرەکانیان گیا زیانبەخشەکان بەنرخی بازار دەفرۆشین هەروەها ئێمە یارمەتی زانستیو تاقیگەییپیشکەش دەیکەن، ئەگەر راستیت دەوێت ئێمە بۆ چەند ساڵ کی سەرەتای هیچ شتێك قازانج ناکەین بەڵام ئەگەر پرۆژەکە سەرکەوت بەتەواوی خۆی چەسپاند، گومان لەوەدا نییە ئێمە سوود وەردەگرین بەڵام لەراستیدا تا ئێستا ئێمە نە گەیشتووینەتە ئەم خاڵە.

-بابگەڕێینەوە بۆ هۆکارەکانی ژینگە کە کاردەکەنە سەر بەرەوبومە (جین چاککراوەکان) چۆن دەتوانین لەو بوارەدا سوود لە بایۆتەکنەلۆژی وەربگرین.

*کەمترین بەکارهێنانی لەناوبەرە گیاییەکان بریتیە لە سوود وەرگرتن لە ژینگە چونکە بەکارهێنانی ئەو لەناو بەرانە دەبێتە هۆی زۆرکردنی بەرهەم وەك زۆرکردنی بەرهەمی لۆکە (مەبەست لەبەروبوومی (بیۆتەکنەلۆژی) دەستکاریکردنی جینی ئەو رووەکەیە بۆ بەرهەمێك کە بتوانێت پرۆتینێکی رووەکی دروست بکات کە زۆربەی ئەو دەردە میروانە بکوژێت کە تووشی دەبن.

بەپێی ئەو راپۆرتانەی پێشوو (٧,٢) ملیۆن پاوەند بەلەناوبەر بەکارهاتوون لە ماوەی (٤) ساڵی پێشوودا، ئێستا زۆربەی زۆری زاناکان دەیانەوێت ئەو لەناو بەرانە بەو شێوە زۆرە بەکاربێت.

ئێمە ئێستا دەتوانین سودیکی زۆرتر لە (بایۆتەکنەلۆژی) وەربگرین بۆ نموونە رووەکی گەنمەشامی جین چاککراو دەتوانرێت لە بریتی زۆر لەناو بەرە میروویەکان بەکاربێتو ئەوەی کە پێویستە بکرێت لەم بوارەدا کۆکردنەوەی سەرنجی کۆتاییە لەسەریان بەرامبەر بەتوانای لەناوبردنی میروو هەروەها توانای زیادکردنی بەرهەم کە لە ساڵەکانی سەرەتادا ٥-١٥ دەبێت لەسەدا ئەگەر بیرمان کردەوە لەو روەبەرە زەوییانەی کە بەکاردێن هەروەها ناو پەینی کیمیایو سروشتی لەناوبەرە میروییەکان کە هەموویان دەبنە هۆی گەشەکردنی رووەکی گەنمەشامی ئەوا بەهەموو ئەم شتانە ئەوپەڕی زیادبوونی بەرەبوومی گەنمەشامی هەر دەگاتە (لەسەدا ١٠) دەتوانرێت ئەو بەرهەمە بە بەکارهێنانی زەوی کشتوکالی باش، و خۆجیگیرکردن بەتەنیشتیانەوە، و چاودێری زۆر، و بەکارهێنانی پارچە زەوی بچوك لەپاشدا گەرانەوەی رووەکەکان بۆ ژیانی ووشکانی لە دەرەوەی ئەو پارچە زەوییانە، ئەوانە هەموویان بۆ ژینگە بەسودنو دەبنە هۆی زیادکردنی بەروبووم.

ئێمە دەتوانین تاقیکردنەوەکانمان بەردەوام زۆرتر بکەین، و هۆکاری دیکە تاقیبکەینەوە وەك ئاو، زەوی نابەپیت، و

کێڵراو، گۆڕینیان بۆ زەوی بەپیتی کشتوکاڵیو بەروبوومەکان پاشەڕۆی پیشەسازی، وگۆڕینی بۆ مادەی بەسوود، کە ئەمانە هەمووی لەڕێگای بایۆتەکنەلۆژیاوە دەکرێت، ئێستا هەموو بەڵگەکان بۆ ئەوە دەچن کە رووەکی (برکولی) (جۆرێکە لە کەلەرم) کە زۆر خواردنی دروستییەو بەهایەکی باشی هەیە، سوودی بۆ مرۆڤ زۆرە، توانراوە بەڕێگای بایۆتەکنۆلۆژی زۆر بەرگەی نەخۆشییەکان بگرێت و بەروبوومیشی زۆر بێت.

هەروەها بەرهەمی برنجی ئاڵتونی کە ئێستا زۆر بەناوبانگە بەڵام هێشتا بەشێوەیەکی بازرگانی بەکارنەهاتووە و تا ئێستا تاقیکردنەوەی زۆری لەسەر دەکرێت لەپاش بەرهەم هێنانی بەشێوەیەکی زۆر دەتوانین سودێکی زۆری لێوەربگرین چونکە بەها خۆراکییەکانی زۆر زۆری تێدایە.

ئێمە ئێستا لە ڕێگای پیشەسازیو ئەکادیمیاکانەو ئەو کۆمپانیایانەی بەدوای پارەدا وێڵ نین هەست بەگەلێك سەرکەوتنو پەرەپێدان دەکەین لەم بوراەدا بۆ نموونە ئێستا ئێمە لە هاوکاریداین لەگەڵ هەندێك لەو کۆمەڵانەی کە بەدوای پارەدا وێڵ نین وەك (TERI Capital) "پەیمانگای توێژینەوەکانی ووزە" لەهند بۆ پەرەپێدانی بەرهەمی برنجی ئاڵتونی لە ڕۆنی خەرتەلەی ئاڵتونی کە زۆر لە برنجی ئاڵتونی دەچێتو پریشە لە بێتاکارۆتین کە ڤیتامین (A) تێدایە کە دەتوانرێت ئەمە والێبکرێت کە بکرێنە خۆراکێکی سەرەکی بۆ ئەو کەسانەی کەمی ڤیتامین (A) یان هەیە.

پێشکەوتنی خۆراکی لە جیهانی پیشەسازیدا لەکارە یەکەمییەکانی "مۆنسانتۆ" نییە چونکە زۆر لە کارگەکانو زانکۆ پسپۆڕەکان لەم بوارەدا کاردەکەن بۆنمونە (Peno Part) کاری لەسەر چاککردنی ڕۆنی کرد لەگەڵ زیادکردنی ڕێژەی ترشەڵۆکی چەوری ترشی (Folic acide) کە ئەمەش دەبێتە هۆی زیادکردنی ئاستی ترشە چەورییە ناتێرەکان (unsaturated fat) و زۆربوونی هەڵگرتنیان بەڵام ئەو کارانەی کە ئێستا دەکرێت هێشتا دوورن لەوەی کە بتوانن گۆڕانکاری لەسەر هەموو ترشە چەورییەکان بکرێت کەوا بکات ڕۆن بەهای زۆتر بێت بەتەواوی پارێزگاری بە تەندروستی بەکارهێنەرەوە بکات هەروەها ئێستا توێژینەوەی زۆر هەیە دەربارەی زیادکردنی ڤیتامین -D- لەڕۆنی پاقلەی سۆیادا.

-مۆنسانتۆو زۆربەی زۆری زاناکانیش هەوڵێکی زۆریان داوە کە هەستیاریی لە خۆراکدا نەهێڵن.

*ئێمە ئێستا لە تواناماندا هەیە کە پرۆتینێك بەدەست بهێنینو لەماوەی سالێکدا گۆڕانکاری لە ترشە ئەمینییەکانیدا بکەین بۆ کەمکردنەوەی سروشتی هەستداریێتی پرۆتینەکەو ئێستا گەلێك زانای دی هەمان ئەو ڕێگایەی ئێمە بەکاردێنن بۆ کەم کردنەوەی سروشتی هەستداریێتی لە هەندێك خۆراکدا وەك پاقلەی سودانیو پاقلەی سۆیا کە بۆ هەندێك کەس هەستداریێتی دروست دەکەن.

بەشێکی کەم لە خەڵك بەشێوەیەکی سلبی مامەڵەم لەگەڵدا دەکەن واتە بەدەنگمەوە نایەن، بەڵام تەفسیری من بۆ ئەوە ئەوەیە کە مامەڵەی ئەو کەسانە لەگەڵ کەسێکی ئاسایدا جیاوازە لەوەی لەگەڵ کۆمپانیایەکی گەورەی بێناونیشانو نەبینراو دەیکەن.

من لەو بڕوایەدام کە کۆمپانیاکە دەتوانیت پەیوەندییەکی زۆر لەگەڵ خەلکدا لەبواری خۆراکی جین چاککراودا دروست بکات لەگەڵ ئەوەی کە ئیمە دەزانین تا رادەیەك کردارەکانی چاککردنی جین هەندیك کەس بیتاقەت دەکات. بۆ نموونە لەبواری رووەکدا بیرکردنەوە لەپەیداکردنی خۆراکیك کە جینی گیانەوەری تیخرابیت گەلیك پرسیار دوروژینیت سەرەرای ئەوەی کە لەبیرمان نەچیت لەگەلیك کۆمەلەکاندا گەلیك ریبازگەو نەریتو رەفتاری تایبەتی هەن کە رەنگە پییان خۆش نەبیت بۆیە ئیمە خۆمان بەدوورگرتووە لە بەکار هینانی حینە گیانەوەریەکان لەبەرووبوومە خۆراکییەکاندا، من ئیستا لەو بروایەدام کە ناتوانریت بەتەواوی ئەو مەترسییانەی لە بایوتەکنەلۆژییەوە پەیدا دەبن کەم بکرینەوە، بەلام لەو سالانەی دی کە دادیت لەو بروایەدام زۆربەی ئەو مەترسییانە ناهیلرینو بەراستیش بیلیم من لەبەروبومە جینییەکاندا کە خۆمان دەیکەینو دەیفرۆشینەوە (پەرەی پیدەدەین) هیچ مەترسییەکم لەو بوارانەدا نەدیوە، لەگەل ئەوەشدا گەلیك دامەزراوی جیهانیو ناجیهانی هەن لەوانەش ریکخراوی پزیشکی ئەمریکیو ئەکادیمیای جیهانی بۆ زانستو ریکخراوی تەندروستی جیهانی هی دی کە دەتوانن بگەنە هەمان بەر ئەنجامەکانی ئیمەو بەهەموومان بەپێی ئەو زانیارییانەی کە هەمانە دەتوانین مامەلە لەگەل تیۆرەکانی ئەم بوارەدا بکەین بۆ داهینانی ریبازی تەکنیکی زیندەی (بایۆتەکنۆلۆژی نوێ) کەببیتە هۆی پەرەدانی وولاتەکان پیشکەش کردنی بەرووبوومی خۆراکی زۆرترو دەولەمەند ترو باشتر بۆ خەلکانیشو بۆ ژینگەش.

من لەو بروایەدام ئەم ریگا نوێیانە یارمەتیمان دەدەن لە پیشخستنی کۆمپانیاکەشدا هەروەها لەبەکارهینانی بایۆتەکنەلۆژی لەبوارەکانی خۆراکدا زۆر بە باشی چاوپیکەوتن (هەڤ پەیڤین) لەگەڵ یەکیك لەو زاناو کارمەندە گەورانەی کە لەبورای ئەندازەی بۆماوە ئەمەریکادا کاردەکات دانیشتن لەگەل رۆبەرت (B.Horsch) بریکاری سەرۆکی بەرهەم هینانو تەکنۆلۆژیا لە کۆمپانیای مۆنسانتۆ بۆ تاقیکردنەوەکانی جین چاککردن لەخانەی روەکدا.

Scientific American

دوکیومنت:

بڕیارو ڕاسپاردەکانی سیمیناری کێشەکانی کشتوکاڵو چارەسەرکردنو پەرەپێدانی لەکوردستاندا

کۆمەڵەی زانستی کوردستان لەژێر دروشمی (کشتوکاڵ کۆڵەکەی ئابوری کوردستانە) لە ڕۆژانی ٢٢، ٢٣ی ئەیلولی ١٩٩٣دا بەچوار دانیشتنی درێژخایەن لەهۆڵی ڕۆشنبیریو هۆڵی چاودێری زانستی لە سلێمانی بە سەرپەرشتی مامۆستا جەمال عەبدول پارێزگاری سلێمانیو ئامادەبوونی بەڕێوەبەری گشتی کشتوکاڵو ئاودێری لە سلێمانیو هەموو بەڕێوەبەرایەتیو لقەکانی کشتوکاڵی سلێمانیو عەمیدی کۆلیژی کشتوکاڵی زانکۆی سلێمانیو مامۆستاکانیو ژمارەیەکی زۆر لە پسپۆڕو زاناو ئەندازیاری کشتوکاڵی، سیمینارێکی ڕێك خست، کە تیایدا ١٦ باسو توێژینەوەی زانستی سەبارەت بە کێشەکانی کشتوکاڵی ئەمڕۆی کوردستان خوێندرایەوەو دەست نیشانی ڕێگەکانی چارەسەرکردنو پەرەپێدانی کرا، و بەتێرو تەسەلی ئامادەبوان لێی دوانو باری سەرنجی خۆیان بەرامبەریان دەربڕی.

شایانی باسیشە لیژنەیەك سەرپەرشتی بەڕێوەبردنی سیمینارەکەی دەکرد، کە لەم بەڕێزانە پێکهاتبوون:

١-مامۆستا خالد محمد خاڵ- عەمیدی کۆلیژی کشتوکاڵ.

٢-مامۆستا ئەکرەم محمد قەرەداخی- سەرپەرشتیاری پسپۆڕ.

٣-مامۆستا عبدالعزیز عمر عارف- بەڕێوەبەری گشتی کشتوکاڵو ئاودێری سلێمانی.

٤-مامۆستا عمر علی فتاح- بەڕێوەبەری مەڵبەندی توێژینەوەی کشتوکاڵ.

٥-مامۆستا د. یاسین شفیق- بەڕێوەبەری بەیتەری سلێمانی.

٦-مامۆستا ئەنوەر عبدالرحمن- ئەندازیاری کشتوکاڵی خانەنشین.

٧-مامۆستا علی احمد نجیب- یاریدەدەری بەڕێوەبەری توێژینەوە.

لە کۆتایی سیمینارەکەدا ئەم بڕیارو ڕاسپاردانەی خوارەوە دەست نیشانکرا:

بڕیارەکان:

١-هەوڵدان بۆ دابینکرنی (٥٠٠) دۆنم زەوی بۆ مەڵبەندی توێژینەوەی کشتوکاڵی لە سلێمانی، تا بەتەواوی بتوانن چاکترین جۆری گەنم بەرهەم بهێننو لەچەند ساڵێکی ئایندەدا ئەو گەنمانە بەسەر جوتیارەکانی کوردستاندا دابەشبکەن.

٢-بایەخدان بەباری ڕاگەیاندن لەڕێگای ڕۆژنامەکانو تەلەفزیۆنو ئێستگەکانی ڕادیۆوە بۆ ڕێنمایی خەڵكو جوتیاران دەربارەی کشتوکاڵو بایەخ و ڕێگە نوێیەکانی.

٣-هەوڵدان بۆ قەدەغەکردنی بەکارهێنانی دار بۆ کارگەو کورەی گەچ.

٤-دەست گرتن و یارمەتیدانی توێژەرەوە کشتوکاڵییەکان بەشێوەیەك، کە لە ڕاژەی ئەمڕۆی ئابوری و پەرەدانی کوردستاندا بێت.

٥-بایەخدان بەژیانەوەی حەوزی ماسی و قەدەغەکردنی ڕاوە ماسی بەتەقەمەنی، و ڕاوکردنیان لەکاتی زاوزێدا.

٦-دەستکردن بەزۆرکردنی نەمامی میوەو یارمەتیدانی چاندنیان و هەوڵدان بۆ بڵاوکردنەوەیان بەهەموو ناوچەکانی کوردستاندا.

٧-تەرخانکردنی شوێنێکی تایبەتی نزیك شار بۆ لەوەڕاندنی ئاژەڵ، و دور خستنەوەیان لە کوچەو کۆڵانەکان.

٨-بایەخدان بە پەروەردەکردنی هەنگ و دەست گرتنی ئەوکەسانەی بەم کارە هەڵدەستن و هەوڵدان بۆ دروستکردنی هەنگەڵە لە شارەکان و گوندەکاندا.

٩-پاراستن و سەرپەرشتی کردنی سەرچاوە ئاوییەکان و بەکار هێنانیان بەشێوەیەکی زانستی بەتایبەتی هەردوو دەریاچەی دوکان و دەربەندیخان و ڕووباری زاب و سیروان، و پێکهێنانی لیژنەی سەرپەرشتی کردن لەم بارەیەوە.

١٠-قەدەغەکردنی دروست کردنەوەی دێهات و شارۆچکەکان لە زەوی کشتوکاڵیدا.

ڕاسپاردەکان:

١-چاوگێڕانەوە بە یاسای ژمارە ٩٠دا، چارەسەرکردنی ئەو کەلەبەرانەی تێیدان.

٢-ئامارکردنی سەرجەمی جوتیاران و زەوی کشتوکاڵی لە کوردستاندا و پەنابردنە بەر ڕووپێوی (مسحی) ئاسمانی بە یارمەتی ڕێکخراوە جیهانیەکان لەم بارەوە.

٣-هەوڵدان بۆ دابینکردنی تۆوی بەکەڵکی دانەوێڵە و دابەشکردنی بەسەر جوتیاراندا لە ڕێگای بەڕێوەبەرایەتییە کشتوکاڵییەکانی سەر بەوەزارەتی کشتوکاڵ و ئاودێری بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ.

٤-یارمەتیدان و دەستگرتنی جوتیاران بە ڕێگەی بانکی کشتوکاڵی، و دابین کردنی کەرەسەکانی کشتوکاڵی بۆیان بەکۆمەك و بەنرخی هەرزان.

٥-دانانی نەخشەیەکی دیاریکراو بۆ ئاوەدان کردنەوەی دێهاتەکان و دور خستنەوەی کارەکە لە شێوەی هەڕەمەکی و خۆخۆیی.

٦-هەوڵدان بۆ کارپێکردنەوەی هەردوو کارگەی جگەرەی سلێمانی و هەولێر بۆ پەیداکردنی دەرامەت بۆ حکومەتی کوردستان و هاندانی چاندنی توتن لە کوردستاندا.

٧-هەوڵدان بۆ دامەزراندنەوەی بەڕێوەبەرێتی (انحصار)ی توتن.

٨-قەدەغەکردنی فرۆشتنی توتن بە شێوەی تاکە کەس و بەندکردنی ئەم فرۆشتنە تەنها لەلایەن حکومەتی کوردستان خۆیەوە.

٩-بایەخدانەوە بە کاروباری دام و دەستگا ئاودێرییەکانی کوردستان، کە ئاوەدان کردنەوەو بوژاندنەوەی ژیاری کۆمەڵایەتیمانی لەسەر بەندە.

١٠-قەدەغەکردنی چوونە دەرەوەی ئاژەڵی کوردستان بۆ دەرەوەی سنوور بە تایبەتی مێیەکانیان.

١١-هەوڵدان بۆ خستنەوەکاری کارگەی شیرەمەنی لە هەولێر.

١٢-هەوڵدان بۆ هاتنی UNDP بۆ کوردستان.

١٣-هەوڵدان بۆ دابینکردنی سوتەمەنی نەوت و غاز لەلایەن حکومەتی هەرێمی کوردستانەوە بۆ هاوڵاتیان بۆ کەم کردنەوەی بەکارهێنانی دارو خەڵوز.

١٤-هەوڵدان بۆ دامەزراندنی بەڕێوەبەرایەتی گشتی دارستان لە وەزارەتی کشتوکاڵ و ئاودێری.

١٥-دامەزراندنی مەڵبەندی توێژینەوەی دارستان و بەستنەوەی بە زانکۆ یا بە بەڕێوەبەرایەتی گشتی دارستانەوە.

١٦-هەوڵدان بۆ ژیاندنەوەی نەمامگاکان و ئامادەکردنیان بۆ بەرهەم هێنان بۆ دابین کردنی نەمامی میوە بۆ جووتیارو کشتیارەکانی کوردستان لە گوندەکاندا.

١٧-هەوڵدان بۆ هێنانی گۆشت و مریشکی بەستوو لەلایەن وەزارەتی داراییەوە بۆ کەم کردنەوەی سەربڕینی پەلەوەرو مەڕو ماڵات.

١٨-دانانی یاسایەکی تایبەت بە ڕاوکردن لە کوردستاندا و پێداچوونەوەی یاسای پاراستنی دارستان و داڕشتنەوەی بەشێوەیەکی نوێ.

١٩-بایەخدان بە کاری پاراستنی بەروبومە کشتوکاڵییەکان و هەوڵدان بۆ دەستەبەرکردن و پەیداکردنی دەرمانی مێرو کوژ.

٢٠-هەوڵدان بۆ پەیداکردنی پەینی نایترۆجینی و فۆسفاتی و دابەشکردنی بەسەر جوتیاراندا.

٢١-قەدەغەکردنی هێنانی جۆری لاواز لەگەنم و دانەوێڵەکانی دیکە لە دەرەوەی کوردستانەوە بەمەبەستی زۆر

کردنـــی ئـــەو جۆرانـــەی لەگـــەڵ کـــەش و ئـــاوو هەوای کوردستاندا لەبارن.

٢٢-هـــەولدان بـــۆ بوژاندنـــەوەی پرۆژەکـــانی پەلـــەوەر (دواجـــن) لـــە کوردســـتانداو هـــەولدان بـــۆ دابینکردنـــی کەرەسەکانی خۆراك و جووجك و هێلكە بۆیان.

٢٣-هەولدان بۆ یەکخستنی توانا و هاوکاری لـە نێـوان ریکخـراوە کشـتوکالی و ئاوەدانییـەکاندا لەگـەڵ وەزارەتـی کشتوکاڵ و ئاودێری بۆ بەجێهێنانی کارە کشتوکالییەکان.

٢٤-هـــادانی کرێکـــارە کشـــتوکالییەکانی ســـەر بـــە بەرێوەبەرایەتییـــەکانی کشـــتوکاڵ بـــۆ چوونـــەوەیان بـــۆ دیهاتـەکانیان و تـەرخان کردنـی موچـە تەنـها بـۆ ئەوانـەی دەگەرینەوە دیهاتەکان.

٢٥-دانانی پاداشت و یارمـەتی بۆ ئەوکەسانەی پـرۆژەی کشـتوکالی پێشـکەش دەکـەن و و یـا لـەبواری کشـتوکالدا سەرکەوتن بەدەست دەهێنن.

٢٦-دانـــانی (حجـــز)ی کشـــتوکالی و بەیتـــەری لـــە سنورەکاندا.

٢٧-هـــەولدان بـــۆ دابەشـــکردنی ئـــاژەڵ بەســـەر گوندنشینەکاندا.

٢٨-دابینکردنی گازوایل بۆ کەمکردنەوەی ئەرکی کیلان و بە نرخێکی هەرزان.

٢٩-هەولبدرێت بەشێك لەو یارمەتیانەی ریکخراوی (FAO) و (KRA) دەیدات، بە شێوەی ترومپای سەر بیر (سطحي) و بیری (قولی ئێرتوازی) بێت بۆ لقەکانی ئاودێری.

٣٠-روپێو (مسح) کردنی ئەو بیرانەی، کەمێری لـەکاتی خۆیدا هەلی کەندون بۆ پێشنیارکردنی چاکترین شێوەی سود لێوەرگرتن لێیان، و دابین کردنی پێویستیەکانی کارەکە.

٣١-پێداچونـەوەی ئـەو (عقد)انـەی لـەکاتی خۆیـدا بـۆ دابەشکردنی زەوی و زار کراوە لە سەردەمی رژێم دا.

٣٢-دابەشـــــکردنی زەوی و زاری ســـــەربازگەکان بەسەر جوتیاراندا.

٣٣-دانانی ژمارەیەك ترومپا (مضخة) لە ناوچەی کـەلار لەسەر سیروان، بۆ گۆرینی زەوییە بێ ئاوییە کشتوکالییەکان بۆ زەوی ئاوی.

٣٤-قەدەغەکردنی هێنانی جگەرە لە دەرەوە، بۆ پـەرەدان بە جگەرەی کارگەکانمان و هاندانی فرۆشتن و بازارکردنی.

٣٥-قەدەغەکردنی رواندن و چاندنی ئەو روەکانەی کاری دەرونی خراپیان هەیە، وەك: خەشخاش .. هتد.

٣٦-هـــەولدان بـــۆ زیـــاد کردنـــی روەکـــی پزیشـــکی و دەســـتگرتنی ئـــەو کەســـانەی بەشـــێوەیەکی زانســـتی بەم کارە هەلدەستن.

٣٧-دانانی چارەسەری خێرا بۆ لەناوبردنی مشك و جرج چ لە ماڵان و چ لە زەوییە کشتوکالیەکاندا.

٣٨-هـــەولدان بـــۆ کردنـــەوەی نوســـینگەی (استشـــاری) کشتوکال لە شارەکاندا.

٣٩-قەدەغـــەکردنی فرۆشـــتنی دەرمـــانی مـــێرو کـــوژ (مبیدات) لە بازاردا.

٤٠-روپێو(مسح)ی ئافاتە کشتوکالیەکانی بەروبومـەکان بکرێت پێش بلاوبونـەوەیان و پـەرە سـەندنیان وەك: هێرشـی کوللەو سن، و هەولدانی خێرا بۆ لەناو بردنیان.

٤١-هـەولدان بۆ کردنـەوەی پـەیمانگای دارسـتان (معـهد الغابات) لە دهۆك.

٤٢-گۆرینـی کۆلیـژی کشـتوکالی دهـۆك بـۆ کۆلیـژی پزیشکی ئاژەڵ، یا جیاواز بوون لەوبەش و لقانەی لە کۆلیژی کشتوکالی دهۆك دا هەیە لەگەڵ ئەوانەی سلیمانیدا.

٤٣-هەولدان بە یارمـەتی وەزارەتی پـەروەردە بـۆ دانـانی پرۆگرامێکی گونجاو بۆ قوتابخانـە سـەرەتاییەکان، کـە لەگـەڵ ئاوو هەواو و کشتوکالی خاکی کوردستاندا بگونجێت.

٤٤-هـەولدان بـۆ کردنەوەیبەشـی بـەیتالی لـە ئامـادەیی بەکرەجۆی کشتوکال.

٤٥-چاککردنـەوەی سـایلۆکان و تـەواو کردنـی ئەوانـەی تەواو نەکراون.

٤٦-هـەولدان بۆ دۆزینـەوەی چارەسـەری خێـرا بـۆ کـاری داماڵینی زەوییە کشتوکالییەکان.

٤٧-قەدەغـەکردنی چونی ئاوەرۆی پیس بۆ نـاو زەوییـە کشتوکالییەکان.

٤٨-بایەخدان بە گەنمی بەکرەجۆو ئاراس و زیاد کردنی برنجی ئەزمەرو بلاوکردنەوەیان بە کوردستاندا.

٤٩-هـەولدان بۆ دابین کردنی (ئـەمنی غزائـی) لـە لایـەن حکومەتی هەرێمەوە بە هەر نرخێك بێت.

٥٠-هـەولدان بۆ پـەیدا کردنی پـەیوەندی زانستی لەگـەڵ ریکخراوە کشتوکالییە جیهانیەکاندا بۆ سود وەرگرتن لێیان.

٥١-هـەولدان بـۆ کردنـەوەی ئێسـتگەی کشـتیاری سـەر بـــــەریکخراوی ئێکـــــاردا لـــــە کوردســـــتان، کە مەلبەندەکەی لە سوریایە.

٥٢-بەهێزکردن و پشتگیریکردنی یەکێتی جوتیارانی کوردستان.

٥٣-قەدەغەکردنی ئاودیوکردنی ئامێرو ماشێنە کشتوکاڵییەکان بەهەموو جۆرێك و پاراستنی ئەوانەی ماون و پەیداکردنی یەدەك و پێویستیەکانیان.

٥٤-هەوڵدان بۆ پەیداکردنی (زمالات) بۆ ئەو کەسانەی لەبواری کشتوکاڵدا جێ پەنجەیان دیارەو ئومێدی سەرکەوتنیان لێدەکرێت.

٥٥-هەوڵدان بۆ زۆرکردنی بەیتەڵخانەو نەخۆشخانە تیماریەکانی ئاژەڵ لە هەموو ناوچەکانی کوردستاندا یا ئوتومبێلی تیمارخانەی گەڕۆك.

٥٦-قەدەغەکردنی سەربڕینی ئاژەڵی ئاوس و بچوك.

٥٧-هەوڵدان بۆ دروستکردنی قەسابخانەی نوێ لە شارەکاندا.

٥٨-هەوڵدان بە یارمەتی وەزارەتی پیشەسازی بۆ کردنەوەی کارگەی ڕۆن، دۆشاوی تەماتە، دۆشاوی ترێ، سرکە، سابون، دەرمانی دان. و دەستگرتنی ئەوکەسانەی بەم کارانە هەڵدەستن.

٥٩-هەوڵدان بۆ وەرگرتنەوەی ئەو قەرزانەی بانکی کشتیاری داویەتی بەخەڵك لەکاتی خۆیدا.

٦٠-هەوڵدان بۆ چاکردنی باری گوزەرانی گوندنشینەکان بە یارمەتی وەزارەتی ناوخۆو پەروەردەو تەندروستی.

٦١-هەوڵدان بۆ لێدانی بیری ئیرتوازی لەهەموو ئەو شوێنانەی پێویستی بەم کارە هەیە.

٦٢-بایەخ دان بەو بەروبومە کشتوکاڵییانەی سودی پیشەسازییان زۆرە وەك: توتن، فول صۆیا، جۆ، گوڵە بەڕۆژەو، تەماتە، هتد.

٦٣-هەوڵدان بۆ دابەشکردنی هەموو یارمەتییە کشتوکاڵییانەی لەلایەن ڕێکخراوە جیهانیەکانەوە دێت، لەلایەن وەزارەتی کشتوکاڵ خۆیەوە.

٦٤-قەدەغەکردنی لێکردنەوەو خواردنی بەرو بوومە کشتوکاڵییەکان بە فەریکی وەك : چوالە، گوێز، قەزوان، نۆك هتد.

٦٥-هەوڵدان بۆ دانانی کارگەی وشککردنەوەی بەروبومە کشتوکاڵییەکان وەك: قەیسی، کشمیش، مێوژ، هتد.

٦٦-دەستگرتنی کارمەندە کشتوکاڵییە سەربەخۆکان و چارەسەرکردنی کێشەکانیان.

٦٧-هاوکاریکردن لەگەڵ وەزارەتی پەروەردەدا بۆ بایەخدان بەقوتابخانە ئامادەییە کشتوکاڵییەکان و هەوڵدان بۆ وەرگرتنی قوتابیانی گوندو لادێکان و دابین کردنی بەشی ناوخۆیی بۆیان.

٦٨-هەوڵبدرێت سود وەربگیرێت لەو باس و توێژینەوە کشتوکاڵیانەی لە کوردستان و لەعێراقدا کراون، بەتایبەتی نامەی ماجیستێرو لێکۆڵینەوە مەیدانیەکان لەو بارەیەوە

٦٩-هەوڵدان بۆ پاککردنەوەی زەوییە کشتوکاڵییەکان بەیارمەتی ڕێکخراوە جیهانییەکان لەمین (لغم).

٧٠-زیندوکردنەوەی ڕێنمایی کشتوکاڵی (الارشاد الزراعي) لە بەڕێوەبەرێتییە کشتوکاڵییەکاندا بۆ جوتیارەکان لە گوندەکاندا.

٧١-بایەخدان بەرەزو چاندنی درەختی نوێ لە دارستانە ویرانەکاندا،

٧٢-بایەخدان بە نەخشەکیشان (تخطيط) لەهەموو بوارەکانی کشتوکاڵدا.

٧٣-پێویستە لیژنەیەکی بالا بۆ بەستی دوکان و دەربەندیخان دابنریت بۆ بەردانەوەو گرتنەوەی ئاو، کە لەوەزارەتی پیشەسازی- کشتوکاڵ و ئاودیری پیکبیت.

٧٤-ژیاندنەوەی پرۆژەی پەتاتە لە دیجلەو بایەخدان بە چاندنی فاصۆلیا، نیسك و، فول صۆیا، نۆك و فستق عبید هتد.

٧٥-موتوربەکردنی دار قەزوانەکانی ناو دارستانەکان بە بستەی نیرو می و زۆرکردنی رووەکی بەردار تیایاندا.

٧٦-دابەشکردنی لاپالی شاخ و گردەکان بەسەر ئەو کەسانەی ئامادەن، کە بیکەن بە رەزو درەختی دیکە بۆ ماوەی دریژ خایەن.

٧٧-هەولدانی حکومەتی کوردستان بە پیی نەخشەیەکی دیاریکراو بۆ کرینەوەو وەرگرتنەوەی گەنم لە جوتیاران لە سالی ئایندەدا.

کۆمەلەی زانستی کوردستان

پرسیارە قورسەکانی منداڵ

ئامادەکردنی: هەناسە

یەکەم:

١-منداڵ بۆچی دەپرسیت؟

منـداڵ بـەدوای راسـتیدا دەگـەریت، خـراپ ناکـاتو ناسـلەمیتەوەو، لـەم قۆناغـەی تەمـەنیدا جیـاوازی ناکـات لەنیوان ئـەوەی کۆمـەڵ پەسـەندی دەکـاتو رەتـی دەکاتـەوە، تەنها دەیەویت بزانیت. چۆن بزانیت؟ لەکویوە زانیارەیەکانی هەلینجیت؟ ئایا وەڵامەکانی دەورەپشتی قایلی دەکەن یان نا؟ منـداڵ لـە خۆشەویسـترین کەسـە گـەورەکانی دەپرسـیت کـە متمانـەیان پـێ دەکـاتو پـاش ئـەوەی وەڵامەکـەی دەسـت دەکەویت هەلسەنگاندنیك دەکـات لـە نیـوان بۆچونەکـەی خـۆیو وەڵامەکەی ئەواناو پاشان بریاری لەسەر دەدات پەسەندی بکات یان رەتی بکاتەوە- بەڵام هەندیك جار وەڵامەکـــە رەت دەکاتـــەوە راســتیەکەمان لا نــادرکینیت

لەترسی گەورەکان، مەترسیەکە ئالیرەدایەو منداڵ دوو دڵو نیگەران دەکات، ئایا لەداهاتوودا پرسیار بکات سەبارەت بەو شتانەی کە نایانزانیت یان بی دەنگ بیت، ئەم هەلویستەشی ئەنجامی ئەو ترسە وەرگرتووە کە گەورەکەی متماتەی پـێ دەکـرد لی تورەبـووەو هـەندیك جـار سزاشـی داوە. ئیـتر نیگەران دەبیت، ئایا ئەگەر پرسیاری کرد وەڵامی دەدریتـەوە یـان سـزای دەدریـت. پرسـیارەکان ئـارامی لەبـەر هـەلدەگرن چونکــە لەناخیــەوە ســەرچاوەیان گرتـووەو رۆژانـەش رووبـەرووی ئـەو پرســیارانە دەبیتــەوە لەبەرئــەوەی پرســـــیارەکان پــــەیوەندیان بەگەشــەکردنو پیداویســتیو ژیانــە تایبەتەکەیەوە هەیە.

بەشیوەیەکی گشتی، پرسیاری منداڵ پـەیوەندی بەتایبەتمـەندیتی گەشـەو پیداویســـتیو یـــاریو هـــەموو ئەوکیشـانەوە هەیـە کەرووبـەروویان دەبیتـەوە.. هـەروەها پـەیوەندی یـە

سیکس و دیاردەی سروشتی و پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان و هەموو ئەو دیاردانەوە هەیە لە منداڵ دەهەژنیت و دەیخاتە پرسیارکردن.

٢-پەیوەندی پرسیاری منداڵ بەتایبەتمەندیتی گەشەکردنەوە.

أ-گەشەی جەستەیی

گەشەی جەستەیی، بەواتای گەشەی قەوارەو کیش و گۆرانکاری تویکاری لەرووی چەندیتی و چۆنیتی و قەوارەو شیوەو شانەوە. باری تەندروستی و دەروونی منداڵ کاردەکەنە سەر گەشە کردنەکە. کۆ ئەندامی دەمار بەخیرایی گەشە دەکات.

(محمد محی العجیزی: ١٩٧٧: ١٤٧-١٤٨). لەم ماوەیەدا کچان لە کوران قەڵەوترو دریژترن (٢٠٠٠: Herbert-s and others١٩٧١) کورانیش ماسولکەی بازوویان بەهیزترە. خەویش یارمەتی دروستکردنەوەی شانە شی بووەوەکان دەدات و وزەی پیویست بۆڵەش دابین دەکات. منداڵ رۆژانە پیویستی بە (١١-١٢) کاتژمیر خەو هەیەو تاگەورەبیت پیویستی بەخەو کەمتر دەبیتەوە.

دیاردەی گەشەکردن، ئاسۆیەکی نوێ لەبەردەمی منداڵ دا دەکاتەوەو منداڵ ئەو رووداوانەی تیدا دەبینیت کەشایستەی پرسیارکردن و پرسیارەکانیش ئاراستەی دەورەبەر دەکات.

ب-گەشەی ئەقلی

قۆناغی پیش چونە قوتابخانە- ئەو قۆناغەیە منداڵ پرسیاری زۆری تیادا دەکات و تویژەرەوەکان رایانگەیاندوە کە لە ١٠٪-١٥٪ی گفت و گۆی منداڵ بریتی‌یە لە پرسیارکردن (شاورزهران ١٩٧٥: ١,٥-١٧١) لەم ماوەیەدا گەشەی ئەقلی منداڵ چالاك دەبیت و زۆربەی فکر کردنەوەکانی تا تەمەنی شەش سالی خەیالین و مەنتقی نین.

هەر لەبەر ئەم هۆیەشە کە زۆربەی یاریەکانی منداڵ یاری بە هەلە دابردنەو گەشەی ئەقلی چەند دیاردەیەکی هەیە لەوانە:

-بیرکەوتنەوە: منداڵ پیش چوونە قوتابخانە، ئەو شتانەی بیر دەکەویتە کە مامەلەی لەگەل کردون (وینە، شتە هەست پیٚ کراوەکان، ژمارە...تاد) بیرکەوتنەوە کاردەکاتە سەر منداڵ، چۆن خەیاڵ لەو شتانە بکاتەوە کە لە دەوروپشتیدا دەیان بنییت و خۆی لەگەلیان دا بگونجینیت و لەم قۆناغەدا منداڵ شتی زۆر بیر دەکەویتەوەو ئەو شتانەی کەتیٚی گەیشتووە بە شیوەیەکی ئاسانتر وینەوە بیری وەك لەوشتانەی کەتیٚی نەگەیشتووە.

-بیرکردنەوە- منداڵ فکر لە خۆی دەکاتەوە.

-تیبینی: منداڵ ناتوانیت بۆ ماوەیەکی زۆر تیبینی شتیك بکات و لی وردبیتەوەو تا منداڵ گەورە تربیت وردبینتر دەبیت.

-خەیاڵکردن: ئەم قۆناغە زیندە خەو و یاری بەهەلەدا بردن و هیزی خەیاڵکردنی زۆری تیٚدایەو منداڵ لەم قۆناغەدا حەز بەلاسایی کردنەوەی گەورە دەکات و بوکەشوشەکەی دەکاتە هاوریٚی و قسەی بۆ دەکات و یاری لەگەڵ دا دەکات و گۆچانەکەشی دەکات بە ئەسپ و سواری دەبیت.

-درك کردن: واتە درك کردنی شیوەو رەنگ و قەوارەکیش و ماوەو پەیوەندی جیگا. منداڵی ئاسایی لەم قۆناغەدا دەتوانیت بەراورد لەنیوان رەنگە جیاوازەکان دا بکات وەك رەنگی سوروشین، بەلام بەئاسانی ناتوانیت تۆنەکانی یەك رەنگ جیابکاتەوە لەرووی درك کردنی کیش و قەوراەوە، منداڵ لەم قۆناغەدا دەتوانیت بەراودر لە نیوان قەوارەی گەورەو بچوك و مام ناوەندیدا بکات (تا گەورەبیت وردە وردە باشتر درکی قەوارەی گەورەو پاشان بچوك و دواتریش درکی قەوارەی مام ناوەندی دەکات.)

(فواد البهیمی السید ١٩٧٥: ١٣٨-١٢٩) لەرووی درککردنی ماوەو پەیوەندی جیگاوە منداڵ ناتوانیت لەم قۆناغەدا ماوەکان بەباشی بخەملینیت و ئەمەش رووبەرووی

مەترسی دەکاتەوە... بەڵام دەتوانێت درکی پەیوەندی جێگا بکاتو منداڵی ئاسایی تانەگاتە تەمەنی پێنج تاشەش ساڵی نـــاتوانێت درکـــی هوتـــایی و تیکچـــوون و وەك یـــەکی نێوان شتەکان بکات.

گرنگترین پێداویستی گەشەی ئەقلی لەم قۆناغەدا پێویستی گەشە پێ دانی توانای فکرکردنەوەو خەیاڵ کردن و گەران و توێژینەوەو حەز لە زانیاری وەرگرتنە.

-درك کردنی سێکس: منداڵ هەر لەزووەوە حەزدەکات تەماشای ئەندامی زاووزێی خۆی بکاتو تێبینی جیاوازی توێکاری نێوان کوران و کچان دەکاتو دەکەوێتە پرسیارکردن دەربارەی ئەم جیاوازیانەو چۆنیتی لەدایك بوون و زاووزێ.

منداڵ حەزدەکات خۆی بناسێتو چۆن پرسیار دەکات سەبارەت بەدەستو قاچو چاوی ئاواش سەبارەت بە کۆئەندامی زاووزێی پرسیار دەکات.

کاتێك منداڵ دایکی دەبینێت، خوشکە تازە لەدایك بووەکەی دەگۆڕێت، حەزدەکات هەموو شتێکی ئەم بونەوەرە نوێیە بزانێت، لەوانەیە شتێك بەسەر ئەم ئەندامەی دا هاتبێت.. لەوانەیە کەوتبێت.. لەوانەیە ون بووبێت.. لەوانەیە بڕیبێتیان.. ئەندامیکی لەدەست داوەو ئەم لەو ناچێتو بووە بە کچ! هەموو ئەم ئەگەرانەی دێتە بەرچاو بەڵام یەك ڕاستی هەیەو لێی دڵنیابە. ئەویش ئەوەیە لەوانەیە ئەمیش وای بەسەر بێت. کاتێك ئەم خەیاڵەشی کەوتە مێشکەوە ئیتر دەشڵەژێتو نیگەران دەبێتو خەوی ناخۆش دەبینێت. هەندێك لە توێژەرەوەکان وای بەباش دەزانن کە منداڵ فێری مەسەلە سێکسیەکان بکرێن و بەنەزانی نەهێلرێنەوە.

لێرەدا پرسیارێك دێتە ئاراوە. پەروەردەی سێکسی کەی دەست پێ دەکات؟

وەڵامەکەشی لە بێشکەوە تاکو گۆڕ. پێویستە دایكو باوکیش لەوە دڵنیابن کە منداڵەکانیان زانیاری و ڕاستی دروستیان سەبارەت بە سێکس لا گەڵاڵە بووە پێش ئەوەی بگەنە قۆناغی باڵق بوون. ئەو منداڵانەی هەر لەسەرەتاوە بەهەندێگ لە زانیاریە سێکسیەکان ئاشنا دەکرێن ئیتر ڕوو دەکەنە بوارەکانی دیکەی ژیان بۆ وەرگرتنی زانیاری.

زۆرجار پرسیارەکانی سەرەتا سان و ساکارو ڕاستەوخۆن سەبارەت بەو دیاردانەی دەیبینن. بەڵام کاتێك بەڕاستی وەڵامی پرسیاریکیان نادرێتەوەو هەڵدەخەڵەتێنن، ئەوا بەدرێژایی ڕۆژگار ناوەرۆکی پرسیارەکانیان دەگۆڕن ڕۆشنبیری سێکس، پرۆسەیەکە کەم کەم گەڵاڵە دەبێت، لەگەڵ تێگەیشتنی گەشەی منداڵەکەو خۆ گونجاندنی کە ناتوانین لە تەمەنێکدا سنورداری بکەین.

ڕۆشنبیری سێکسی، پرۆسەیەکی ژیاریی بەردەوامەو ناتوانین بەیەك کەرەت هەمووی تێ بگەین. بۆیە ئەگەر منداڵ بەدروستی و بەوردی فێر بکرێن ئەوا لێکدانەوەیەکی دروستیشیان دەبێت بۆ پەیوەندیە سێکسەکان.

-درك کردنی هەستیاری : چالاکییەکی ڕێکخراوی بیرەو لەگەڵ گەشەکردنی شارەزایی و فێربووندا پێش دەکەوێت. درك کردنی منداڵ پەیوەندی بە ژینگەو چالاکی منداڵەکە خۆیەوە هەیە. لەتەمەنی ٤-٦ساڵیدا منداڵ درکی جیاوازی و لێکچوون و هاوتایی و هاوشێوەیی شتەکان دەکاتو پەروەردەی هەستیاریش پێویستییە کە لەپێداویستییەکانی قۆناغی باخچەکان. بینین و بیستن و چێشتن و بەرکەوتن و بۆن کردن لقەکانی زانیاری منداڵن و پشتیان پێ دەبەستێتو گەشەیان پێ دەکات. ڕاهێنانی هەستەکان کاریکی پێویستە بۆ منداڵی باخچەکان چونکە بیرو هۆشیان دەهەژێنێتو لەگەڵ هەموو نوێیەك دا پرسیارێك سەرهەڵدەدات کە پێویستی بەوەڵام هەیە.

د-گەشەی زمانەوانی:

کۆمەلە گۆڕانکارییەکی چەندیتی و چۆنیتییە کە بەسەر وتەی منداڵو پێکهاتە زمانەوانییەکانیدا دێت کە لە کاتی گفتو گۆکردن و قسەکردن دا بەکاریان دێنێت. گرنگترینیان ئەوەیە منداڵ لە تەمەنی دوو ساڵیدا حەز بەلاسایی کردنەوەی دەنگی ئاژەڵو دیاردەی سروشتی و دەنگی شتەکان و دەنگە زمانەوانییەکان دەکات. (علی عبدالواحد ١٩٩٠: ١٦٣-١٦٤) چەند فاکتەرێك کاردەکەنە سەرگەشەی زمانەوانی. لەوانە گەشەی جەستەیی و پەیوەندیەکی ئیجابیش هەیە لەنێوان چالاکی منداڵ و گەشەی جەستەییدا، توانای منداڵ لەسەر تێبینی و سەرنج دان و تێگەیشتنی پەیوەندی و ماناکان و درك کردنی ئەو جیاوازیانەی کەمانا جیاوازەکان دیاری دەکەن بەڵگەن لەسەر ژیری منداڵ.

زمانیش وەك دیاردەیەکی ڕەفتار بەندە بەئاستی ژیری منداڵەوە.

منداڵیکی زیرەك باشتر دەتوانیت هەستی خۆی دەربریت لەو منداڵەی کە زیرەکیەکەی لەو کەمترە. (١٨٠-١٨٤ Corrol)

پێگەی ناوماڵ و ئاستی خوێندەواری دایك و باوك و سروشتی زمان و توانای ئەقلیان کار دەکەنە سەر گەشەی زمانەوانی منداڵ، هەروەها بونی کتێبخانە بینینی فیلم و تەلەفزیۆن و یاری و ئاژەڵ و سەردانی مۆزەخانەو پێشانگا کاریگەریتی راستەوخۆیان لەسەر گەشەی زمانەوانی منداڵانی باخچەی ساوایان هەیە. جگە لەوە چونیتی خوێندنەوەو ئاراستەکانی لای دایك و باوك کار دەکاتە سەر چۆنیتی خوێندنەوەی منداڵەکان (٢٧٩٠: Shadle,1985) قۆناغی باخچەی ساوایان، بەقۆناغی زیرینی زمانی منداڵ دادەنریت، چونکە لەم ماوەیەدا منداڵ قسە هەڵدەگریت و ئەوە دووبارە دەکاتەوە کە دەی بیستیت و فیری گفت و گۆ دەبیت و چیژ لەپرسیارکردن وەردەگریت. (هدی برادە، فارق صادق ١٩٨٥: ١١).

د-گەشەی جولە:

قۆناغی باخچەی ساوایان، بەقۆناغی چالاکی جولەی بەردەوام دەژمیردیت.

لەسەرەتای ئەم قۆناغەدا گەشەکردن لەماسولکە گەورەکان دا دەست پێ دەکات و بەراهینان، ماسولکە وردەکانیش گەشە دەکەن. گەشەی جولە رۆلیکی گرنگی هەیە لە گونجاندنی کەسیتی داو بۆ ئەوەی منداڵ فیری هەرلیزانیی یەك بیت دەبیت گەیشتبیتە ئاستیکی دیاری کراو لە پیگەیشتنی دا کە شایستەی ئەو لیزانی یە بیت.

پیگەیشتنی توانای هەلکردن و هەماهەنگی دەردەخات جگە لەگەشەکردن و پسپۆریتی لەپرۆسە فسیۆلۆژییەکاندا کە لەلەش دا روو دەدەن. (Breckenridge, 1985:5) تا منداڵ زۆر بجولیت ئەوەندەش چاوی دەکریتەوەو پرسیار دەکات.

هـ-گەشەی هەلچوون:

ئەو کاردانانەوەی هەلچونیان بەدوادادیت زیاتر دەکەن بەشیوەیەك کەشوینی کاردانەوەی هەلچونی جولە بگرنەوەو هەلچونەکان زۆر توندن و هەندیك جار جنیویشی تێ دەکەویت و منداڵ فیری ئەوە دەبیت لە گەورەکان بترسیت و گرنگترین پیویستی گەشەی هەلچوون لە قۆناغی باخچەی ساوایان دا. هەستکردنە بەدلنیایی و ئاسایش و رەزامەندی. هەستکردن بەئارامی وا لە منداڵ دەکات بروا بەخۆی و دەوروبەر بکات. ئەم هەستەش وای لی دەکات بەردەوام بیت لەسەر یاری کردن و بیرکردنەوەو مامەلەکردن لەگەڵ گەورەدا بەپیچەوانەوە. ئەگەر منداڵ هەستی کرد کە خۆشەوست نیە ئیتر گۆشەگیرو دوورەو پەریزدەبیت. منداڵ چۆن پیویستی بەوە هەیە کە خۆشیان بوویت، بەهەمان شیوەش پیوستی بەوە هەیە کە خەلکی خۆش بوویت. تا منداڵ بووروژینریت و بهەژینرین پرسیارەکانی زیاد دەکەن و پیویستی بە دلنیایی هەیەو دوو دلی و نیگەرانیەکەی نارەویتەوە تا وەلامی پرسیارەکانی نەدریتەوە.

و-گەشەی کۆمەڵایەتی:

هەرچەندە قۆناغیکی دیاری کراو نیە بۆ گەشەی کۆمەڵایەتی، بەلام دەتوانین تیبینی ریبازە گشتی یەکانی بکەین. لەوانە هەست کردنە بەدەوروبەر و قەوارەی کۆمەڵ و لە دەست دانی و چالاکی ریکخراوەیی و کاری بەکۆمەڵ و پەیوەندی نیوان کچان و کوران، گەشەی کۆمەڵایەتی منداڵ بەندە بەپەیوەندی منداڵەکە بەدایك و باوك و خوشك و براکانی و باوەر بەخۆبوون و پەیوەندی بەکەسانی دیکەوە.

گەشەی کۆمەلایەتی. بەچەند قۆناغیکی تیك ئالاودا تێ پەردەبیت و رەفتاری منداڵ لەیەك رۆژدا دەگۆریت. لە دورەو پەریزی و تیکدان و شەرەنگیزی یەوە بۆ هاوریێیەتی راستەقینەو هۆگربوون و خۆشەویستی. بەلام زۆربەی منداڵان لەکاتیکی دیاری کراودا شیوازیکی دیاری رەفتاری کۆمەڵایەتی یان هەیە.

هەماهەنگی کۆمەڵایەتی لە هۆگربوون و راستگۆیی و ئارەزووی هاوکاری کردن دا دەردەکەویت و دیاردەی هۆگربوون لە تەمەنی پینج سالیدا دەگاتە ئەوپەری و گرۆزیشی لەتەمەنی چوارسالیدا دەگاتە ئەوپەری. ئەو هۆکارانەی یارمەتی دروست بوونی هاوریێیەتی دەدەن. تیکچون و هاوتایی و گەشەی جەستەیی و ئەقلی و سیکس و خیزانە لەرووی رەفتاری دایك و باوك و ئاراستەکانیان سەبارەت بە دایکایەتی و باوکایەتی و رۆشنبیری، چونکە رۆشنبیری لەرێی خیزان و قوتابخانەو ولاتەوە کاردەکەنە سەر منداڵ و خۆی لەگەل دا دەگونجیت و پیوەرو بەهاکانی وەردەگریت و لە گەلیاندا تیکەڵ دەبیت و گەشەی پێ دەکات. ئەگەر منداڵ هەست بەدلنیایی نەکات دەروون و ئەقلیشی بەشیوەیەکی دروست گەشە نەکەن (کمال دسوقی-

١٣٨:١٩٧٩) پتەوی شیرازەی خیزانیش کاریگەریتی هەیە بۆ سەری و بۆسەر دروست بوونی خۆشەویستی و گەیاندنیشی بەخەلکی.

منداڵ هەست بە پیویستی بروا بەخۆبوون و پشت بەخۆبەستن و سەربەخۆیی و ئارەزووی جەختکردن لەسەر ئەوەی پلەی تایبەتی خۆی هەیەو کەس شوینی ناگریتەوە، لەگەڵ بەردەوام بوونی گەشەی کۆمەڵایەتی دا منداڵ وردە وردە فیری پیوەرە کۆمەڵایەتیەکان دەبیت و لەگەڵ هەموو پیشکەوتنیك دا پرسیارەکان زیاد دەکەن و پەروەردەکاران پیویستە تی ی بگەن و ریزی هەستی منداڵ بگرن.

بەم شیوەیە لەگەل هەموو دیاردەیك لەدیاردەکانی گەشەکردن پرسیاریك سەر هەلدەدات. لەگەڵ گەشەی جەستەیی دا پرسیار سەبارەت بەشیوەی جەستەو دەوروبەر سەر هەلدەدات و لەگەڵ گەشەی ئەقلی دا پرسیاریك دەکات سەبارەت بە هەموو گۆرانکاری یەکی دەوروبەر. ئەمەش لەگەڵ گەشەی جولەو گەشەی کۆمەڵایەتی دا زیاد دەکات. وردە وردە منداڵ حەز بەزانین دەکات و پرسیار سەبارەت بەوشتانە دەکات کەدوودلیان دەکات و دەیانخاتە گومانەوە.

منداڵ نیشانە پرسیاریکی هەمیشەیی یە. (فوزیە دیاب. د.ت. ١٩٨٥)

منداڵ لەگەڵ رووبەروو بوونەوەی بەجیهان و کیشەکانی هەمیشە دەپرسیت و زۆر دەپرسیت چونکە ئەقلی چالاکەو هەموو شتیك سەرنجی رادەکیشیت. کاتیك منداڵ گەیشتە ئەو تەمەنەی بە تەواوەتی قسە بکات ئیتر بەردەوام پرسیار دەکات سەبارەت بە هەموو ئەو مانایانەی لای روون و ئاشکرانین. بۆیە پیویستە گەورەکان ریزی هەستی منداڵان بگرن و وەڵامی پرسیارەکانیان بدنەوە بەشیوەیەکی پیویست و شیاو کە لەگەڵ جۆری پرسیارەکەی دا بگونجیت.

٣-پەیوەندی پرسیاری منداڵ بەپیویستیەکانی:

پیویستی باریکی ناهەوسەنگە بەهۆی کەمی شتیکەوە، نەبوونی ئەوشتە کەسەکە دەهەژینیت و تووشی دلە راوکێ ی دەکات و چالاکی دەکات و بەردەوام چالاکی دەکات تا ئەوشتەی دەست کەویت کە نیەتی.

پیویستی یەکان دووجۆرن، پیویستی ئەندامی و پیویستی دەروونی، هەردووکیشیان پیکەوە بەستراوو گرێ دراون. منداڵی تەمەن (٤-٦) ساڵان پیداویستی بنەرەتی هەیە کە کۆمەلیك پرسیارو لیکۆلینەوەی بەدوادا دیت و دەیەویت وەڵامی دەست کەویت. لیرەدا پیویستی یەکان روون دەکەینەوە:

أ-پیویستی بەدلنیایی:

پیویستی بەدلنیایی پەیوەندی بەگەشەی هەلچونەوە هەیە. پیوستی بە دلنیایی (دایکی پیویستی یەکانە) چونکە پەیوەندی هەیە بە مرۆڤەوە لە هەموو قۆناغە جیاوازەکانی ژیاندا ئەگەرچی شیوازو ریگەی جێ بەجێ کردن و دەستەبەرکرنی جۆراوجۆربن دلنیایی منداڵی باخچەی ساوایان لە جولەو یاری و ناسینی ژینگەو دەورەبەرەکەی و وەڵامی پرسیارەکانی دایە. دەربارەی ئەو شتانەی کە دەیان بینیت پرسیار دەکات و وەڵامیکی دەویت کەجەخت بکاتە سەر بینین و بیستن و تیگەیشتنەکەی لە سنوری تواناکانی دا.

ب-پیویستی بەزمانزانی:

لەکوێ؟ چی؟ چۆن؟ ئایا؟ کێ؟ کەی ؟ بۆچی؟... هەموو ئەمانە واژەیەکی زمانەوانین و چەمکیکی دیاریان هەیەو لەلای منداڵیش هۆکارن کە لەریگە یەوە زانیاری و دۆزینەکانی دەست دەکەویت. زمان بەشیوازو زراوەکانیەوە ریگایەکە بۆ منداڵ بۆ پەیوەندی کۆمەڵایەتی و وتوویژکردن و فیربوون. زمانزانی یارمەتی منداڵان دەدات بۆ دەربرینی هەست و ئارەزوو دلەراوکێکانی. تا منداڵ زمانزان بیت توانای زانیاری وەرگرتن و قسەو پرسیاری زیاتر دەبیت. تیبینی درك

کردن و فکر کردنەوەو پرسیار هەموو حالەتی هەلچونن لە پیویستی‌یەوە بۆ دەربرین.

ج-پیویستی بەزانیاری:

پیوستی بە تێگەیشتن، پیویستی‌یەکی ئەقلی گرنگە هەر لە سەرەتای فام کردنەوەی منداڵەوە ئەمەش دروست دەبیت. واتە پیویستی پرسیارکردن و وەڵام دانەوەو لیکدانەوەی ئەو راستیانەی کە لەلای رۆشن نیە، ئەو پرسیارانەی کە منداڵ دەیان کات رەنگدانەوەی ئەوراستیانەیە کە لە ئەنجامی کاریگەریتی‌یەکانی دەروروبەر هەستیان پێ دەکات، منداڵ قسە هەلبەستن و پیچ و پەنای نیە.

د-پیویستی بە دۆزینەوە:

منداڵ کەژینگەکەی خۆی دۆزیەوە باوەر بەخۆی دەکات و وای لی دەکات خۆی لەگەڵ دەوروبەردا بگونجینیت. کاتیك منداڵ بەدوای شتەکاندا دەگەریت، هەندیك شتی ئالۆزی دیتە رێ و پرسیار دەکات، ئەگەر گەورە وەلامی دایەوە ئەوا زیاتر بروا بەبوونی خۆی دەکات بەلام کاتیك سزای دەدریت و لەکەسیتی کەم دەکریتەوە نیگەران دەبیت و پەژارە دای دەگریت. ئایا حەز بە دۆزینەوەی شتەکان بکات یان بێ ئومید دەکریت

٤-پەیوەندی پرسیاری منداڵ بەیاری‌یەوە:

یاری پیویستیەکی گرنگە لە پیویستیەکانی منداڵیتی. کاری منداڵ جدی‌یە. منداڵ کەیاری دەکات، کار دەکات، و یاری دەکات تا ماندوو دەبیت و پشوو دەدات و دەست دەکاتەوە بە یاری کردن. بەم چشنە یاری لەلای منداڵ چالاکی‌یەکی ئاسایی نیەو سادەش نیە، چونکە بەهۆی یاری‌یەوە منداڵ خۆی و تواناکانی دەدۆزیتەوەو سەختی‌یەکان دیاری دەکات و بەرەنگاریان دەبیتەوە. بەهۆیەوە منداڵ گەشەدەکات لە هەموو رووە خودی و فکری و هەلچونە کۆمەلایەتی و جولەکانەوە. منداڵەکە ریگریك هاتە بەردەمی هەلدەچیت بیر دەکاتەوەو پرسیار دەکات. منداڵ لەکاتی یاری‌کردندا پەی بەو راستیانە دەبات کە لای ئیمەی گەورە بوون بە بەدیدی ئاسایی بەلام لای منداڵ مسەلەیەکی جەوهەرین چونکە پیش کەوتووەو گەشەی کردووە. لەرێی یاری‌یەوە ئەزمونە و شارەزایی‌یەکانی زیاد دەکات سەبارەت بە جیهانی دەرەوە، چونکە منداڵ هەست بەوە دەکات کە پیوستە تاقی کردنەوە بکات، هەستی تاقی کردنەوەو یاری بنیات نەر یارمەتی توانای منداڵ دەدات بۆ داهینان (عبلە حنفی ١٩٧٩: ٧) لەرێی یاری‌یەوە منداڵ تامەزرۆی دۆزینەوەی ژینگەکەی دەبیت کە ئەمەش تۆوی لیکۆلینەوەی زانستی و تویژینەوە دەچینیت. پیویستە منداڵ هان بدریت و پەلی بگیریت چونکە منداڵ لەرێی یاری‌یەوە ئەگەرەکان دروست دەکات و تاقیان دەکاتەوەو دەزانیت چی لە دەوروبەریی‌دا دەگوزەریت. لە ئەنجامی ئەم کارلیکانەوە کەسیتی و ئەقلی منداڵ بەشیوەیەکی واقعی و ئیجابی دروست گەشەدەکەن.

٥-پەیوەندی پرسیاری منداڵ بەتەنگژەکانی منداڵیتی‌یەوە.

دلنیایی، پیویستیەکی سەرەکی‌یە بۆ مندال و ماوەی نیوان ٤-٦ سالی ماوەی جولەو کارەچالاکی سروشتی‌یە. مندال لەم ماوەیەدا حەز بە یاری‌کردن و دەستکاری‌کردنی کەل‌وپەل و پرسیارکردن دەکات و زۆر جاریش پرسیارەکانی بەدوودلی‌یەوە دەکات، کاتیك مندال دەپرسیت منداڵان لەکوێوە دین؟ ئەو بە زمانیکی نەبیستراو پرسیار دەکات. ئەم هاوبەش و شەریکانە لەکوێوە دین؟ تەنها خۆی نازادار بووە پیش لەدایك بوونی براکەی . پیش ئەوەی هاوبەشیکی بۆ پەیدا ببیت. منداڵ گیروگرفتی خۆی هەیە، بەلای ئەوەوە گرفتەکان گەورەو گرنگن هۆکارەکەشی گەورەکانی دەور بەرین. لاسایی هەلس و کەوت و خورەوشتیان دەکاتەوەو لیان دەپرسیت و لیانەوە فیردەبیت. گەورەش بەرپرسیارە لە دلنیاکردنی منداڵ و رەواندەوەی ترس و نیگەرانی تاکو کۆسپەکانیان لەسەر ریگەلابدەن. کاتیك مندال وردە وردە بەهیمنی ترس و نیگەرانیەکەی شلەژینرایەوە ئیتر زۆر بەباشی پەروەردە دەبیت و باری دەرونیشی ئارام دەبیت و زانیاری‌یەکان بە باشی فیردەبیت.

مندال لەماوەی ٤-٦ سالی‌دا ترس و پەژارە دایدەگریت و ناتوانیت دەری بریت و پرسیارەکانیشی بەترسەوە دەکات سەبارەت بەکاروباری ئاینی و بەهەشت و دۆزەخ و بیروباوەرە جیاوازەکان. ئەگەر منداڵیك بیستی منداڵیك مردووە دەربارەی مردن پرسیار دەکات و بەجاریك نیگەران دەبیت، ئەگەر گەورەکە مردنی بەنوستن لیکچواند ئیتر هەموو ئیوارەیەك پەژارە دایدەگریت و دەترسیت چونکە دەزانیت ئیتر کاتی خەو هاتووەو زانیویەتی باپیری کە مردووە یان نوستووە بەپێی رونکردنەوەی کەسیکی گەورە بۆی

نەگەراوەتەوە. منداڵ حەز دەکات وەك خۆی بمینیتەوە، نایەویت وەکو باپیری دیارنەمینیت. هەروەها هەندیك پرسیار سەبارەت بە جیاوازی سیکسی دوودلیو نیگەرانی بەدوادا دین، کاتیك منداڵ پەی بەوە دەبات کە ئەو وەڵامەی داویانەتەوە راست نیەو هەلیان خەلەتاندووە ئیتر باوەری بە گەورەکەش نامینیتو هەرکاتیك بەهەلە زانیاری درا بە منداڵ دەبیتە هۆی:

*زانیاری سیکسیو گوناه پیکەوە گریّ دەدات.

*هەوڵ دەدات لەهەر سەرچاوەیەکەوە بیت زانیاری دەستکەویت.

*لەئایندەدا بەباشی لەگەڵ دەورەبەردا هەلناکات.

*ئارەزووی گویّ گرتن دەکات لە گۆرانی بازاریو نوکتەی سیکسیو تەماشاکردنی وینەو فیلمی سیکسی (حامد زهران، ١٩٧٧:٢٠٤) کاتیك منداڵ بەوەی زانی کە بەراستی وەڵامی نەدراوەتەوە هەست دەکات کە خۆشەویست نیە. ئیتر نیگەران دەبیتو خوی خراپ دەگریت بۆ تیرکردنی ئارەزووەکانی.

دووەم: نموونەی کۆمەلە پرسیاریکی منداڵانی تەمەن ٤-٦ ساڵانو پیشنیار بۆ وەڵام دانەوەیان.

*دایکە بۆچی پیش نوستن ئارایشت دەکەیتو خۆت دەگۆریت؟

چونکە بە رۆژ بەئیوەو ئیشو کاری ناومالەوە خەریکمو حەزدەکەم کە لەکار تەواوبمو خاوینو جوان بم.

*دایکە بۆچی دەرگای ژوورەکەت دادەخەیت کاتیك کە باوکم لە ژورەکەت دایە؟

-چونکە هەندیك باس هەیە نامەویت ئیوەی پیوە سەرقاڵ بکەم.

*دایە ئەو ژنە بۆچی سکی گەورەیە؟

-ئەو ژنە منداڵیکی بچوك لەسکیا دەپاریزیتو کاتیکیش گەشەی کردوو هەموو ئەندامانی لەشی بەشیوەیەك گەشەیان کرد منداڵەکە دیتە دەرەوەو سکی ئاسایی دەبیتەوە.

*منداڵ چۆن دەچیتە سکی دایکییەوە؟

-خوا منداڵ لەسکی دایکیا دەخولقینیتو گەشە دەکاتو لەو مادە خۆراکیە دەخوات کە لە ریّی ویلاشەوە پیّی دەگاتو کەگەورەبوو دیتە دەرەوەو لەگەلمان دا دەژی.

*منداڵ کە لە سکی دایکیدا دەبیت چۆن دەزانیت کاتی لەدایك بوونی هاتووە؟

-منداڵ نازانیت کەی کاتی لەدایك بوونی دیت، بەلکو دایکی دەزانیتو هەستی پیّ دەکاتو دەچیتە نەخۆشخانەو دکتۆرەیەك یارمەتی دەدات تا منداڵەکە بیتە دەرەوەو لەناومان دا بژی.

*منداڵ چۆن لەسکی دایکی دیتە دەرەوە؟

-لە کونیکی بچوکی نیوان قاچەکانی دایكو بە ئاگاداری پزیشکیك منداڵو دیتە دەرەوە.

*من پیش ئەوەی بچمە سکتەوە لەکویّ دەژیام؟

-تۆ پیشتر نەبووی خوا تۆی لەسکی مندا خولقاند.

*بۆ چی باوکم منداڵی نابیت؟

چونکە دایك چاودیری منداڵ دەکات لەسەرەتای خولقاندنیەوە. دایك منداڵەکەی لەسکیدا دەپاریزیت. تا تەواو گەورە دەبیتو دیتە دنیاوەو گەورەتر دەبیتو دەبیتە ئەندامیکی خیزانەکەیو باوك ناتوانیت منداڵەکە لەسکیدا بپاریزیت.

*ئایا پیویستە دایكو باوك هاوسەری بکەن تا منداڵیان بیت؟

-بەلیّ هەموو بونەوەرەکان، خوا نیرو میّی لیّ دروستکردوون واتە دایكو باوك. دایك بیّ باوك سکی نابیتو باوکیشی بیّ دایك منداڵی دەست ناکەویت. لەبەر ئەوەی منداڵە ساواکە پیویستی بەباوکیك هەیە داواکاریەکانی بۆ جیّبەجیّ بکاتو پیویستی بەدایکیك هەیە چاودیری بکات، کەواتە هاوسەری لەنیوان دایكو باوك دا دەبیت بکریت پیش لەدایك بوونی منداڵەکە.

*بۆچی برا خوشکەکەی خۆی ناهینیت؟

-چونکە خوا هاوسەریی خوشكو برای لەیەکتری حەرام کردووە بەمەبەستی ئەوەی قەوارەی خیزان گەورەتربیتو ناسیاوی لەگەڵ خەلکانی دیدا پەیدا ببیت.

خوا دەیەویت خەلکەکە هەمووی بکاتە دۆستو خۆشەویستو ناسیاوی یەکتر، بۆیە خوا زەواجی خوشكو برای قەدەغە کردووە. ئیمەش ملکەچی فەرمانەکانی خواین. چونکە هەر ئەوە ئیمەی دروستکردووەو رزقمان دەداتو خوشی دەویینو دڵو خۆشمان دەکاتو هەرچیمان پیویست بیت دەمان داتیّ.

*جیاوازی نیوان کچو کور چیە؟

-جیاوازیەکی زۆر هەیە لەنیوان کچانو کوران دا. خوا ئەم جیاوازیانەی لەنیوانیان دا دروستکردووە چونکە دوو توخمی جیاوازن. تا کورەکە گەورە بیت بیتە باوكو کچەکەش بیتە دایك کە گەورە بوو.

*بۆچی کوئەندامی زاوە زیّی من لەهی خۆشکەکەك ناچیت؟

-چونکە تۆ کوریتو خوشکەکەت کچە، شیوەو پیکهاتەی کور لە هی کچ جیاوازە. کە تۆ گەورە دەبیتو وەکو باوکت لیدیتو کە کچیش گەورەبوو وەکو دایکی لی دیت.

*بۆچی بەهەندیك شوینی لەشمان دەلیین عەیبە؟

-ئیمە ئەگەر هەندیك ئەندامی لەشمان داپۆشین خۆشەویستو ریزداتر دەبین. چونکە خوا فەرمانی پیّ دواین کە دایان پۆشینو ئەو ئەندامانە تایبەتە بە خوای خۆمان.

*بۆ چی دایك مەمکی گەورەیە؟

-چونکە دایك بەرپرسیارە لەوەی شیربدات بەمنداڵەکەیو منداڵەکەی پیّ تیربکات.

*بۆ چی خوا شیری خستۆتە مەمکی تۆوە؟

-چونکە منداڵ دا نییەو خواش منداڵی خۆش دەویتو شیری بۆ دروست کردووە لە مەمکی ئیمەداو تا ئیمەش منداڵەکەمان خۆشتر بویتو بیان نوسینین بە سنگمانەوە، چونکە منداڵ بەباوەشەوە هەست بە ئارامی دەکات. کە گەورەش بوو وەکو تۆ جوان دەبیتو دانی بۆ پەیدا دەبیتو خواردنی پیّ دەخوات.

*چۆن خۆر لە دەریاوە هەلدیت؟

-خۆر لە دەریا هەلنایەت، بەلام خولانەوەی زەوی وای لی دەکات بەو چەشنە دەرکەویتو راستیەکەی خۆر زۆر دوورە لە ئیمەوە زۆر زۆر دوورە لە دەریاوە.

*کی دەریای دروستکردووە؟

-خوای گەورە دەریای دروست کردووە.

*بۆچی وەکو ماسی لە دەریادا ناژین؟

خوا ماسی بەجۆریك دروستکردووە کە بەبیّ ئاو ناژیو مرۆڤیشی بەشیوەیەکی وا دروستکردووە کە لە سەر زەوی بژی.

*کیّ ئاگری خۆر هەلدەکات؟

-خۆر پارچەیەکی کلپەدارەو خوا دروستی کردووە.

*چۆن خۆر لەدەریادا دەنویت؟

-خۆر لەدەریادا نانویت، تەنها تیشکەکەی دەچیتە دەریاوە.

*خۆر چۆن دەردەکەویت؟

-زەوی هەر (٢٤) سەعات جاریك بەدەوری خۆیدا دەسوریتەوە، هەرکاتیك لاکەی زەوی بەرامبەر خۆر ئەوا رووناك دەبیتەوەو ئیمە دەی بینینو لاکەی دیش دەبیتە شەو.

*هەیڤ بەرۆژ دەچیتە کویّ؟

-هەیڤ ناڕواتە هیچ کویّ بەلام تیشکی خۆر هیندە بەهیزە کە بەرۆژ ناتوانین مانگ بینین. زەوی هەر ٢٤ سەعات جاریك بەدەوری خۆیدا دەسوریتەوە ئەوبەشەی روو بەرووی خۆر دەبیتەوە خەلکەکە روناکیەکەی دەبینینو دەبیتە رۆژ، لاکەی دی تاریکەو دەبیتە شەو ئەو کاتە مانگ دەبینین لەمەوە شەو و رۆژ دروست دەبیت.

*بۆچی هەیڤ لەگەلماندا هاتوچۆ دەکات؟

-هەیڤ جیّگیرە، بەلام لەبەر ئەوەی لەشوینیکی زۆر زۆر بەرزدایە، ئیمە لە هەموو شوینیکەوە دەبینین بۆیە وا ئەزانین لەگەڵ ئیمە هاتو چۆ دەکات.

*چی لە پشتی مانگەوەیە؟

-هیچی لەپشتەوە نیە.

*هەور چۆن دروست دەبیت؟

-هەور خوا دروستی دەکات، کاتیك هەلمی ئاو بەرەو سەروو دەروات سارد دەبیتەوەو دەبیتە دلۆپە ئاوو هەور دروست دەکات.

*کیّ شیوەی هەور دروست دەکات!

-خوا با دەنیریت تاشیوەی هەور دیاری بکات.

*چۆن ئاسمان لەسەر زەوی دەوستیت؟

خوا ئاسمانی دروستکردووەو لەشوینی خۆیدا دەیپاریزیت، خوا توانای هەموو شتیکی هەیە.

*هەموو بیابانەکان گەرمن؟

-نا هەموو بیابانەکان گەرم نین. بیابان ئەو شوینەیە کە ئاوو رووەكو ئاژەلی کەم لییە.

*بۆچی خوا تەپو تۆزمان بەسەردا دەبارینیت؟

-خوا تەپو تۆزمان بەسەردا نابارینیت بەلکو بەهۆی باو رەشەباوە بەسەرماندا دەبارین، ئەویش لەوشوینانەی کە خاکەکەی وشکەو رووەکی لینیە.

منداڵیش پیویستە خۆیانی لی بەدوور بگرن چونکە زیانی هەیە بۆ چاو لوتو ئەگەر زۆر بوو لەبەردەمیاماینەوە نەخۆش دەکەوین.

*ئایا خوا وەکو ئیمە وایە؟

-خوا وەکو ئیمە وانیە، چونکە خوا ئیمەی دروستکردووەو پەلەوەرو ئاژەلو رووەکی دروستکردووە. تا سودیان لی ببینین. ئەگەر خوا وەکو ئیمە بوایە نەیدەتوانی ئەم هەموو بوونەوەرە درووست بکات.

*خوا شیوەی چۆنە؟

-کەس وەکو ئەو نیەو کەس لە شیوەی ئەو نیە، لەبەر ئەوەی ئەو ئیمەی دروست کردووە ناتوانین بیبینین بەلکو هەستی پیّ دەکەین.

*بەهەشت چیەو لەکوێیە؟

-بەهەشت شوینیکی جوانەو هەموو شتیکی جوانی تیدایەو مرۆڤی تیادا دەحەویتەوەو دلخۆشی دەکاتو لای خوایە.

*شەیتان چیە؟

شەیتان ئەو بوونەوەرەیە کە داوامان لی دەکات کاری خراپە بکەین.

*ئاگر چیەو ئایا گەورەیە؟

-ئاگر ئەو شوینەیە کە کەسانیکی تی دەچیت کاری خراپەیان کردبیت وەکو درۆو دزیو گوێ رایەلی نەکردن بۆ فەرمانەکانی خوا. تا خراپەکاران زۆر بن، ئاگری دۆزەخیش گەورە دەبیتو شوینی سزا دان گەورە دەبیت.

*ئایا هەر دەبیت بمرم؟

-بەلێ: بەلام کەس نازانیت کەی دەمریت.

*بۆچی دەنوین؟

-دەنوین، تا ماندویتیمان بحەسیتەوەو پاش ئەوە کە هەستاین چالاك دەبینو تاقەتی کارکردنمان دەبیت.

*خوا چۆن مردوو دەباتەوە بۆ لای خۆی ؟

-کاتیك ماوەی نیشتەجێ بوونی مرۆڤ لەسەر زەوی کۆتایی دیت، گیان لە جەستە جیا دەبیتەوە. خوا پیشوازی لەگیان دەکات تا لای نیشتەجێ بیتو ئیمەش جەستەی بەخاك دەسپیرین.

*گیان چیە؟

خوا گیان دەکات بەبەری جەستەداو دەیداتە بونەوەرەکانی تا بتوانن بجولینو بژین.

*کێ خوای دروستکردووە؟

-خوا هەبووەو هەموو شتیکی دروست کردووەو توانای هەموو شتیکی هەیەو هیز دەداتە هەموومان.

*چاوو دەستو قاچی خواچۆنن؟

-کەس لەوینەی خوانیە، چونکە ئەو خالقی ئیمەیە. کاتیك ئەلین دەستی خوا یان چاوی خوا مەبەستمان لەوەیە خوا یارمەتیمان دەداتو ئاگای لیمانەو ئەو توانایەی کە داوینیتێ و هەست بەیارمەتیەکەی دەکەین. لەکاتی جێبەجێکردنی کارو داوینیتیو هەست بەیارمەتیەکەی دەکەین لەکاتی جێبەجێ کردنی کارو فەرمانەو ئەرکەکان دا دەزانین خوا لەگەلمانەو دەستی خوا وەکو دەستی ئیمە نیەو چاویشی وەکو چاوی ئیمە نیە.

*فریشتە چیە؟

فریشتە، خوا دروستی کردوون، ئیمە نایانبینین، فەرمانەکانی خوا جێبەجێئەکەن ئەوان ئیمە دەبینینو ئەچنە شیوەی جیاو تا هەرچی خوا فەرمانی پێدان جێبەجێ بکەین.

سەرچاوەکان:

مجله التربیه الکویتیه.

١-حامد عبدالسلام زهران، علم نفس النمو- القاهره- عالم الکتب-١٩٧٧م.

٢-حسام الدین هیبه، دراسه الاستجابات الوالدیه والمشرفات فی دور الحچاره ڵسئله الاگفال فی مرحله ما قبل الدراسه- رساله دکتوراه-کلیه التربیه- جامعه عین شمس ١٩٨٧ م.

٣-عبله حنفی عیمان، التربیه الخلاقه للاگفال- القاهره- ندوه تربیه الگفل (٣-٧ مارس ١٩٧٩) کلیه التربیه جامعه عین شمس ١٩٧٩م.

٤-علی عبدالواحد وافی، نشأه اللغه عند الانسان والگفل- القاهره- دار نهچه مصر للگبع والنشر ١٩٨٠م.

٥-فواد البهی السید، الاسس النفسیه للنمو من الگفوله للشیخوخه- القاهره-دار الفکر ١٩٧٥م.

٦-فوزیه دیاب، نمو الگفل وتنشئه بین الاسره والچانه- القاهره-مکتبه النهچه بدون تاریخ.

٧-فیولیت فؤاد ابراهیم، فی سیکولوجیه النمو- القاهره- سعید رافت ١٩٨٦م.

٨-کمال الدسوقس، النمو التربوی للگفل والمراهق- دروس فی علم النفس الارتقائی- القاهره- النهچه العربیه١٩٧٩م.

٩-محمد محی العجیزی، الگفوله- دراسه سیکولوجیه النمو- القاهره- الجهاز المرکزی للکتب الجامعیه ووالمدرسیه والوسائل التعلیمیه ١٩٩٧م.

١٠-نبیله شرف عواد، اسئله الاگفال الحرجه- المویت- مرکز البحوپ التربویه مایو ١٩٩٢م. ١٩٩٢.

١١-هدی براده و فاروق الصادق، علم نفس النمو- القاهره- وزاره التربیه والتعلیم ١٩٨٥م.

1-Breckenridge, Marray, E Elee Uincenp child Development, Physical. and Physicalogycal growth through addolescence philadelphia company 1468p. 5p . 242.

2-CarrolJohn B Hand book of research on teaching 1, chicago: Rond Mc nally Copany p 1088, p1601, 1963.

3-Shadle James Ernest, the effect of school sponsred parent of studen, 1985. P.2790.

چاندنی دەنگ

ئەیوب قادر
ئەندازیاری کیمیاویی

کۆمەڵێك پزیشکی ئەمەریکی توانیان دووبارە دەنگ بۆ پیاوێك بگەڕێننەوە کە توانای دەنگی لەدەست چووبوو.. ئەو پیاوە ناوی "تیمۆسی هایدلەر" بوو، پێش بیست ساڵ و لەڕوداوێکدا کە دووچاری قوڕگی هاتبوو، دەنگی نەمابوو، چونکە ئەو پیاکێشانە بوو بوو بە هۆی تێکدانی قوڕگی، ئەو جێگایەی کە بەهۆیەوە دەنگەکان دروست دەبن. لەو کاتەوە بەهۆی ئامێرێکی ئەلەکترۆنییەوە قسەی دەکرد، بەڵام دوای ئەوەی (هایدلەر) گەیشتە تەمەنی چل ساڵ، پزیشکەکان توانیان قوڕگی کەسێکی مردووی تێدا بچێنن، بەو جۆرە توانای قسەکردنی بۆ گەڕایەوە.

پزیشکەکان دەڵێن: ئەمە یەکەم نەشتەرگەری سەرکەوتووە لە بواری گواستنەوەی ئەندامی قسەکردندا.. ئەم نەشتەرگەرییەش لەلایەن تیپێکی نوژداری کە لە هەشت پزیشك پێك هاتبوون، بە ئەنجام گەیانرا، سەرۆکی ئەو تیپە دکتۆر (مارشل سترۆم) بوو لە نەخۆشخانەی (کلیفلاند) لە ولایەتی (ئۆهایۆ). دکتۆر سترۆم دەڵێت: ساڵەهایە خۆی بۆ نەشتەگەرییەکی لەو جۆرە ئامادە دەکات.. هەروەها ووتی: پزیشکە بەلجیکییەکان لەساڵی (١٩٦٩)دا هەوڵی چاندنی قوڕگیان داوە، بەڵام نەیانتوانی کارێك بکەن خوێن بگاتە ناو ئەو قوڕگە چێنراوە.. لەم چەند ساڵەی دواییشدا پزیشکەکانی خۆمان نەیانتوانی قوڕگە ڕاستەقینەکەی هایدلەر چاك بکەنەوە، هەرچەندە چەندین هەوڵیان لەو بارەیەوە دابوو، کە بەداخەوە لە جیاتی چارەسەرکردن، کێشەی هایدلەریان قورسترو دژوارتر کردبوو، لەبەر ئەوە لە کۆتاییدا بەیارمەتی پزیشکەکانی هاوڕێم توانیمان ئەندامی دەنگی بۆ بگۆڕین، بەجۆرێك ماسولککانی قوڕگە نوێکەیشمان لە جێگای ماسولکە شێواوەکانی خۆیدا چاند، هەربۆیە پێویستە لێنۆڕینی تایبەتی بۆ هایدلەر، بکەین تاکو دڵنیابین لەوەی کە لەشی دەتوانێت ئەو قوڕگە وەربگرێت و ڕەتی ناکاتەوە.

لێرەدا پرسیارێك خۆی دەسەپێنێت: ئایا ئەو دەنگە نوێیە چۆنە؟ ئایا دەنگەکەی پێشووی هایدلەرە یاخود دەنگی خاوەنی قوڕگە گوێزراوەکەیە؟

دکتۆر سترۆم لە وەڵامی ئەو پرسیارەدا ووتی: ((ئەو دەنگەی کە ئێستا هی هایدلەرە، نەدەنگە کۆنەکەی خۆیەتی و نەدەنگی خاوەنی قوڕگەکەیە، چونکە ژێکانی دەنگ تەنها دەنگ دروست دەکەن، هەرچی تایبەتمەندێتی دەنگەکەیە، ئەوا ڕووبەری نێوان ژێکان، دیاری دەکەن، لەوەیش زیاتر کۆمەلیك ئەندامی دی بەرپرسیارن لەسەر چۆنیتی دەنگ، وەکو: قەبارەی قورگ و دەم و شیوەی کۆتایی لووت، ئەوانە جیاوازی و تایبەتمەندیتی بەسەر دەنگی مرۆڤیك و مرۆڤیکی دیکەدا، دادەبرن.

بەو جۆرە دووبارە هایدلەر بۆ قسەکردن گەڕایەوە، ئەوەش دوای ئەوەی سێ ڕۆژەی بەسەر نەشتەرگەرییەکەدا تیپەری و بووە خاوەنی قورگیکی خوازراو.. یەکەم وشەش کە بە ئینگلیزی درکاندی وشەی "هەلەو" بوو، واتە "چۆنن؟" ئەمە دوای بیست ساڵ بێ دەنگی..